

## 7.1 Gesundheitsförderung in den städtischen Wiener Kindergärten

Eva Reznicek

Die beste Gesundheitsfürsorge ist laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) „Menschen zu befähigen, für ihr eigenes Wohlergehen zu sorgen und für gesunde Lebensbedingungen einzutreten“.

In Wien werden in privaten und städtischen Kinderbetreuungseinrichtungen insgesamt etwa 84.000 Betreuungsplätze angeboten (Mai 2010). Die MA 10 – Wiener Kindergärten stellt in den 360 städtischen Krippen, Kindergärten und Horten mit rund 36.500 Plätzen etwa die Hälfte aller benötigten Plätze zur Verfügung. Sie fördert aber auch viele private Tagesbetreuungseinrichtungen (mit rund 47.500 Plätzen inklusive Tageseltern und Kindergruppen). Somit steht den Eltern in ganz Wien ein dichtes Betreuungsnetz zur Verfügung.

Durch die Implementierung des Wiener Bildungsplanes im Jahr 2006 wurde die Bedeutung des Kindergartens als elementare Bildungseinrichtung nachhaltig transparent gemacht. Ausgehend vom Wiener Bildungsplan und dem darin enthaltenen Kompetenzmodell wird dem Kind **ganzheitliche Bildung** auf dem Weg ins Leben mitgegeben. Ein wichtiger Aspekt dieser Bildung ist die umfassende Sicht auf die Förderung und Erhaltung der Gesundheit. Werden die Kinder im Bildungsprozess in ihrer Ganzheit erfasst, so werden Lernprozesse automatisch in allen Kompetenzbereichen ausgelöst und die Entfaltung ihrer Lernkompetenz ermöglicht.

### 7.1.1 Gesunde Ernährung

Hochwertiges Essen und Trinken ist ein wichtiger Baustein für gesunde Entwicklung, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit von Kindern (siehe auch Kapitel 7.2 Bedeutung von gesunder Ernährung im Kindesalter).

Mittagessen, Gabelfrühstück und Jause sind im Kindergarten und Hort **saisonal und regional** ausgerichtet. Die Eltern können für ihr Kind aus **drei Menüvariationen** auswählen (ausgewogene Mischkost, Menüs ohne Schweinefleisch oder Vegetarisches und Fisch). Die Lieferfirma der MA 10 – Wiener Kindergärten konzipiert gemeinsam mit ErnährungsphysiologInnen **Menüs nach alters- und entwicklungsgerechten Grundsätzen**. Die Speisen werden frisch gekocht, pasteurisiert und zweimal wöchentlich angeliefert. Vor Ort werden die Speisen im Kühlschrank gelagert und erst unmittelbar vor der Mahlzeit im Heißluftofen erwärmt. Die gesunden Speisen werden auch optisch ansprechend angeboten.

**Hohe Speisenqualität und schonende Zubereitungsmethoden** garantieren den Erhalt von wichtigen Vitaminen und Nährstoffen. Bei der Zubereitung werden keine Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel (außer Nitritpökelsalz) und Farbstoffe sowie keine problematischen Zusatzstoffe wie Glutamat verwendet. Der Bioanteil der Rohprodukte liegt bei über 50%, bei Milchprodukten sogar weit darüber. **Frisches Obst, Wasser und Getränke sind für die Kinder jederzeit zugänglich.**

Das Speisenangebot wird auf Basis der Rückmeldungen und Erfahrungswerte aus einer Arbeitsgruppe mit KindergartenpädagogInnen abgestimmt.

Auch beim **gemeinsamen Kochen** mit den Kindern im Kindergarten wird auf gesunde, hochwertige Zutaten Wert gelegt. In vielen Kindergärten haben PädagogInnen gemeinsam mit Kindern kleine Gemüsebeete oder Kräuterspiralen angelegt.

### Hygiene und Sicherheit

Strenge Qualitätskriterien und Kontrollen der Qualitätssicherung der Essenslieferfirma mit modernsten Untersuchungsmethoden sowie die Erfüllung wichtiger Qualitäts-, Sicherheits- und Hygienevorschriften garantieren optimale Qualität.

Zertifizierungen wie **HACCP-Hygiene-Zertifizierung**, International Food Standard (IFS)-Zertifizierung und BIO-Zertifikat (durchgeführt durch die Austria BIO-Garantie) sind wichtige Kriterien in den Ausschreibungen für die Essenslieferfirmen.

Regelmäßige Schulungen der MitarbeiterInnen sorgen für den richtigen und sicheren Umgang mit dem sensiblen Produkt Lebensmittel.

## 7.1.2 Bewegung als Basis für Lernprozesse und Gesundheit

Der körperliche Bewegungs- und Erforschungsdrang und damit alles im dreidimensionalen Raum Erfahrene sind die Grundlage für die Vorstellungswelt des Kindes. Bewegung ist damit eine wesentliche Voraussetzung für Bildungsprozesse.

„Motorische Fähigkeiten und körperliche Leistungsfähigkeit gehen beim jungen Kind eng mit seiner geistigen, seelischen und sozialen Entwicklung einher. Das Gefühl, etwas zu können, wird durch **körperliche Geschicklichkeit und Sicherheit** ausgelöst. Bewegung ist hier ein wesentlicher Faktor zur Verwirklichung eines **umfassenden Gefühls von Wohlergehen**. Körpererfahrungen haben somit einen wesentlichen Einfluss auf das (positive) Selbstkonzept des Kindes. Durch die Bewegung des Körpers werden aber auch Gefühle ausgedrückt und mitgeteilt, zugleich erzeugt Bewegung selbst wieder Gefühle.

Mädchen und Buben lernen im Kindergarten Verantwortung für ihr eigenes Wohlergehen zu übernehmen, indem sie lernen, ihre Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und zu artikulieren. Sie erleben sich als hungrig, durstig, verletztlich, glücklich und anderes mehr und drücken dies auch aus.

Über den kompetenten Umgang mit dem eigenen Körper und den eigenen Gefühlen lernen Kinder auch mit anderen Menschen verantwortungsvoll umzugehen. Diese körperliche und soziale Sicherheit und das im Kindergarten vermittelte Wissen über gesundheitsbewusstes Leben fördern ihre Autonomie.

Das Entwickeln eigener Problemlösungsstrategien und das Erleben, auch in Belastungssituationen Einfluss auf die Umwelt nehmen zu können (Selbstwirksamkeit), fördert nicht nur das aktuelle Wohlbefinden, sondern auch die **Entwicklung von Widerstandskraft (Resilienz)** als Vorbereitung für die Bewältigung zukünftiger Stress- und Problemsituationen.

Die **Bildungsaufgabe des Kindergartens** umfasst das Erleben, Erfahren und Reflektieren von physischem und psychischem Wohlergehen. Ausgehend von vollwertiger Ernährung über ein breites Bewegungsangebot bis zu Maßnahmen hinsichtlich Psychohygiene ist das individuelle Wohlbefinden Ausgangspunkt für andere Lernprozesse.

Lernfelder bzw. Themen, die im Kindergarten bearbeitet werden, sind z. B. Ernährung, Körperpflege, Gefühle etc., in weiterer Folge dann auch Integration, Behinderungen oder etwa Ernährungsprobleme.“<sup>1</sup>

Motorische Fähigkeiten und körperliche Leistungsfähigkeit gehen beim jungen Kind eng mit seiner geistigen, seelischen und sozialen Entwicklung einher.

1. Cochlar D. et al. [2006] MA 10 – Wiener Kindergärten „Bildungsplan“, S. 44

## Standards zur Bewegung und Raumgestaltung

### Laufen, Springen und Toben – Kinderwelt ist Bewegungswelt

Kinder bewegen sich aus Freude, Spaß und Lust. Die Freude an der Bewegung beeinflusst ihre Entwicklung positiv. Im Kindergarten gibt es **täglich vielfältige Bewegungsmöglichkeiten** und Erfahrungsräume im Alltag, ob im Garten, bei Ausflügen oder im Raum: Laufen, Springen, Klettern oder etwa Balancieren fördert bzw. trainiert die grob- und feinmotorischen Fähigkeiten. Mit vielen unterschiedlichen Bewegungserfahrungen wird dem Bewegungsmangel bereits in der Krippe und im Kindergarten entgegengewirkt und Atmungs-, Haltungs- und Fußschäden vorgebeugt. Geschickte, wendige Kinder haben größere körperliche Sicherheit. **Turnen, Tanzen und rhythmische Erziehung oder selbstgestaltete Bewegungsbaustellen** fördern Intelligenz, Sozialverhalten, Selbstkompetenz und individuelle Leistungsbereitschaft.

Sich trauen macht selbstbewusst! Je geschickter die Kinder werden, umso mehr Sicherheit und Selbstvertrauen bekommen sie. Bei ihren Bewegungserfahrungen lernen sie Gefahren einzuschätzen – ein wichtiger Schritt, um Unfälle zu vermeiden.

---

Im Kindergarten gibt es täglich vielfältige Bewegungsmöglichkeiten und Erfahrungsräume im Alltag.

---

Sich trauen macht selbstbewusst!

### Kindergarten als Lebensraum – Bewegungsraum

Die Räume des Kindergartens sind so geplant und ausgestattet, dass sie Impulse für die körperliche, emotionale, soziale und kognitive Entwicklung der Kinder bieten. Die räumlichen Ressourcen des gesamten Kindergartens werden bestmöglich genutzt, so werden Stiegenhaus, Halle, Gang und Garten als Räume für Bewegung und Spiel herangezogen. Gut durchdachte und **gemeinsam mit den Kindern funktionell gestaltete Raumplanung** schafft große Freiflächen, die viel Bewegungsfreiheit bieten. Spielteppiche, niedere Konstruktionstische, Podeste, Kuschelkörbe, Kriechtunnel und vieles mehr bereichern den Raum und laden zum Experimentieren ein.

## 7.1.3 Gesundheitsfördernde Maßnahmen – Vorsorgeangebote

In städtischen Kinderkrippen, Kindergärten und Kinderhorten stehen allen Familien – unabhängig von den finanziellen Möglichkeiten – vielfältige, mit keinen Zusatzkosten verbundene Vorsorgeangebote für die Gesundheitsförderung der Kinder offen (siehe Kapitel 8 Versorgungsstrukturen in Wien).

### Prüfung der Sprach- und Sprechfähigkeit

Seit 2004 werden Untersuchungen der Sprach- und Sprechfähigkeit aller vierjährigen Kinder in städtischen Kinderbetreuungseinrichtungen durch SprachheilpädagogInnen angeboten. Diese Untersuchung ist kostenlos. Bei Sprachdefiziten kann rechtzeitig vor dem Schuleintritt des Kindes mit einer Sprachförderung begonnen werden.

### Zahnprophylaxe

Je nachdem, wo bei den Kindern erhöhte Häufigkeit von Zahnschäden, Kariesbefall etc. beobachtet wird, kommen im Auftrag der Wiener Gesundheitsförderung (WIG) und der Wiener Krankenversicherungsträger zweimal jährlich ZahngesundheitserzieherInnen in die Einrichtungen, um mit den Kindern zu arbeiten. Spielerisch werden Themen wie Zahnformen, Kariesentstehung, Angstabbau vor dem Besuch bei Zahnärztin oder Zahnarzt und zahngesunde Ernährung erarbeitet und das Zähneputzen praktisch geübt. In Form von Elternabenden oder Infostationen können auch die Eltern einbezogen werden (vgl. auch Kapitel 4.2.11 Zahngesundheit).

### Entwicklungsförderung für Kinder in den Wiener Kindergärten der MA 10

Bei Auffälligkeiten in der Entwicklung eines Kindes, die in städtischen Kindergärten und Horten erkannt werden, stehen den PädagogInnen und Eltern SpezialistInnen wie SonderkindergartenpädagogInnen, PsychologInnen, PhysiotherapeutInnen oder SprachheilpädagogInnen ohne Zusatzkosten beratend zur Seite (siehe Kapitel 8 Versorgungsstrukturen in Wien).

### Aktuelle Maßnahmen und Projekte zur Gesundheitsförderung

Die folgenden Projekte werden zentral von der MA 10 beziehungsweise von anderen Magistratsabteilungen und Organisationen initiiert und organisiert. Kindergärten und Horte der Stadt Wien entscheiden autonom, ob sie das Angebot wahrnehmen wollen und ob es für den jeweiligen Standort geeignet ist. Die Planung, Abwicklung und Durchführung dieser Projekte finden sehr individuell statt und orientieren sich stets an den speziellen Rahmenbedingungen der Kindergärten.

- Im Rahmen der Apfelaktion am Wiener Rathausplatz wurde von engagierten PädagogInnen im April 2010 die Broschüre „Der Apfel im Kindergarten“<sup>2</sup> an die PädagogInnen der Kindergartengruppen der MA 10 verteilt. Die Broschüre, die in Kooperation mit dem Steiermark-Tourismus erstellt wurde, setzt einen wichtigen Impuls für gesunde Ernährung und soll Lust auf frisches Obst machen.
- „BioSchatztruhen“: In Kooperation mit der AMA (Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH) wurden „BioSchatztruhen“ entwickelt und 2010 an ausgewählte Kindergärten verteilt. Diese BioSchatztruhen enthalten eine Lehr- und Lernmaterialsammlung zum Thema „Biologische Landwirtschaft“ und „Bio-Lebensmittel“ sowie kreatives Spiel- und Arbeitsmaterial zum Thema „Bio“ für Kinder von 3 bis 10 Jahren.
- „Ich helfe mir, ich helfe dir“: In Kooperation mit dem Roten Kreuz erfahren Kinder Wissenswertes über die Arbeit der SanitäterInnen und lernen dabei einfache Hilfestellungen bei Verletzungen kennen, z. B. die Versorgung einer Wunde mit einem Pflaster. Das Programm wird in die Bildungsarbeit im Kindergarten eingebunden. Im Mai 2011 haben bereits 100 Kindergärten teilgenommen. Das Angebot besteht auch weiterhin.
- „Kinder gesund bewegen“<sup>3</sup>: Im Rahmen dieser Initiative des Sportministeriums werden in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Bundes-Sportorganisation und den Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION jedem Kindergarten und Hort 10 Einheiten (Personenstunden) Bewegungsförderung zur Verfügung gestellt und von Vereinen der Dachverbände erbracht.

Die Angebote haben zum Ziel – auf keinen Fall bevormundend –, Bewegungsmangel als mögliche Ursache für Fettleibigkeit oder Haltungsschäden zu bekämpfen. Dabei wollen sie individuell unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Voraussetzungen und Rahmenbedingungen zusätzlich zu schon Vorhandenem die PädagogInnen dabei unterstützen, ihre Konzepte zur Bewegungsförderung bei Kindern zu optimieren.

- Unter dem Motto „Wirbeltrix – gesund wie nix“ betreiben PhysiotherapeutInnen der MA 51 – Sportamt physiotherapeutische Bewegungs- und Haltungsförderung in Kindergärten. Die Kinder erlernen spielerisch mit Übungen für die Wirbelsäule, dass richtig ausgeführte, tägliche Bewegung die Gesundheit erhält und zum Wohlfühlen beiträgt.
- **Gemüsebeete für Wiener Kindergärten:** Im Rahmen einer Kooperation mit der MA 42 und der AMA entstanden 2011 bereits zum dritten Mal 24 Gemüsebeeten in den Wiener Kindergärten. Die Anlage und Bepflanzung der Gemüsebeete erfolgt im April und Mai durch die SchülerInnen der Berufsschule für Gartenbau und Floristik, ebenso die fachliche und praktische Beratung. Das Pflanzmaterial wird von der MA 42 zur Verfügung gestellt.

2. <http://www.wien.gv.at/bildung/kindergarten/pdf/apfelbibel.pdf>

3. [www.kindergesundbewegen.at](http://www.kindergesundbewegen.at)

## 7.2 Bedeutung von gesunder Ernährung im Kindesalter

Petra Rust, Elisabeth Höld, Parisa Bayaty, Karoline Sahl

Bereits in der Kindheit werden **Lebensstil und gesundheitsförderndes Verhalten** geprägt. Wachstumsbedingt ist der Energie- und Nährstoffbedarf im Verhältnis zum Körpergewicht in der frühen Kindheit besonders hoch. Zudem finden physiologische und psychologische Entwicklungen statt. Diese können durch Ernährung, Bewegung und diverse Umweltfaktoren beeinflusst werden. So kann eine **bedarfsgerechte Ernährung** das Wachstum unterstützen, die Leistungsfähigkeit fördern und ernährungsbedingte Erkrankungen, wie z. B. Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vorbeugen.

### 7.2.1 Die optimierte Mischkost

Ein **gesundes Ernährungskonzept** für die **ganze Familie** stellt die vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund entwickelte optimierte Mischkost „**optimiX**“ dar. Sie vereint ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse, Ernährungsgewohnheiten und Lebensmittelvorlieben von Kindern und Jugendlichen. Die Verzehrsempfehlungen basieren auf **fünf Mahlzeiten pro Tag** (zwei kalte und eine warme Mahlzeit sowie zwei Zwischenmahlzeiten). Durch eine an „**optimiX**“ orientierte Mahlzeitengestaltung wird die **empfohlene Energie- und Nährstoffmenge adäquat** zugeführt, was sich im altersentsprechenden Wachstum widerspiegelt.

„**optimiX**“ vereint ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse, Ernährungsgewohnheiten und Lebensmittelvorlieben von Kindern und Jugendlichen.

### 7.2.2 Ernährungsgewohnheiten

In der Kindheit werden Verhaltensweisen, zu welchen auch Ernährungsverhalten und Lebensmittelvorlieben bzw. -abneigungen zählen, durch physiologische und verhaltensbedingte Faktoren geprägt und bleiben meist ein Leben lang erhalten. Die Förderung gesunder Ernährungsgewohnheiten kann wesentlich zur mittel- und langfristigen Gesundheit beitragen und folgendermaßen unterstützt werden:

#### Physiologische Faktoren:

- Beim Erstkontakt mit neuen unbekanntem und potenziell unverträglichen Lebensmitteln ist eine anfängliche Ablehnung normal. Durch **wiederholtes Probieren** kann die **Akzeptanz von neuen Geschmacksrichtungen verbessert** werden – dies wird als „mere exposure effect“ bezeichnet.
- Die Entwicklung des Essverhaltens wird durch **Innenreize**, wie Hunger oder Durst, und durch **äußere Einflussfaktoren**, wie Portions- oder Verpackungsgröße oder Werbung, gesteuert. Bei Heranwachsenden werden Innenreize wie eine natürliche Hunger-Sättigungsregulation langsam in den Hintergrund gedrängt und Einstellungen und Erfahrungen bei der Wahl von Speisen bzw. Essmengen werden zunehmend wichtiger. Dies erklärt die Bedeutung des richtigen Essenlernens in frühester Kindheit.

#### Umweltbedingte Faktoren:

- Eltern sind verantwortlich für ein **gesundes Angebot an Speisen**, eine **regelmäßige Mahlzeitenstruktur** und ein **angenehmes Essumfeld**.
- Eltern, Familienmitglieder und andere Bezugspersonen wie PädagogInnen sind **Vorbilder** für das kindliche Ernährungsverhalten, wie z. B. durch ihren **Lebensmittelkonsum** oder ihre **Neugier gegenüber neuer Lebensmittel**.

- Die **emotionale Belastung von Lebensmitteln** durch Verbote oder Belohnungen beeinflusst das Ernährungsverhalten. So kann beispielsweise ein Verbot bestimmter Lebensmittel wie Süßwaren deren Attraktivität erhöhen.

### 7.2.3 Der Kindergarten als Ort der Prägung von Ernährungsgewohnheiten

Der Kindergarten trägt einen wesentlichen Beitrag zur kindlichen Verhaltensprägung bei. Dabei spielt sowohl seine Bedeutung als erste Bildungseinrichtung und grundlegender Wissensvermittlung, wie eine erste Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, eine Rolle, als auch das charakteristische Umfeld bestehend aus PädagogInnen und Gleichaltrigen.

Der Kindergarten stellt somit eine **hervorragende Möglichkeit für eine nachhaltige Gesundheitsförderung** dar, weil

- nahezu alle der jeweiligen Altersstufe erreicht werden,
- Kinder viel Zeit an diesem Ort verbringen,
- Maßnahmen frühzeitig in der Kindesentwicklung ansetzen,
- PädagogInnen wegen ihres engen Kontaktes mit den Kindern ideale Multiplikatoren darstellen,
- vorhandene organisatorische, kommunikative und soziale Strukturen genutzt werden können,
- Peergroups sich hinsichtlich ihrer Ernährungsweisen beeinflussen,
- über Kindergärten der Aufbau weiterer Beziehungen zu anderen Settings (Familie, Freizeiteinrichtungen, gesundheitsfördernden Institutionen) möglich ist.

Ernährungsaufklärung und Bewegungsförderung sollten elementare Handlungsfelder in der Gesundheitsförderung und Prävention bei Vorschulkindern sein.

Ernährungsaufklärung und Bewegungsförderung sollten **elementare Handlungsfelder** in der **Gesundheitsförderung und Prävention bei Vorschulkindern** sein. Täglich verbringen 3- bis 6-Jährige den Großteil ihres Tages in Kindergärten. Die PädagogInnen können gesundheitsförderliche Lebensweisen vermitteln und im Kindergartenalltag etablieren. Die **fachspezifische Unterstützung durch Ernährungs- bzw. SportwissenschaftlerInnen** kann PädagogInnen Anreize zur praktischen Umsetzung liefern. Darüber hinaus können durch die Zusammenarbeit von PädagogInnen, Eltern und Kindern nachhaltige Verhaltens- und Verhältnisänderungen bewirkt werden. Außerdem wird der Kindergarten als „Schlüsselsetting gesundheitlicher Chancengleichheit“ betrachtet, da das Gesundheitsverhalten sozial benachteiligter Familien beeinflusst werden kann.

Auf Basis wissenschaftlicher Untersuchungen des Instituts für Ernährungswissenschaften können als erfolgreiche Strategien für Gesundheits- und Ernährungsinterventionen im Kindergarten folgende Ansätze definiert werden:

#### Politik

- Eine Erweiterung der Ernährungsbildung in Curricula von KindergartenpädagogInnen.
- Integration von Ernährungsbildung im Kindergarten durch Etablierung von ErnährungswissenschaftlerInnen ähnlich des SchulärztInnenkonzepts.
- Ernährungsprogramme basierend auf einem wissenschaftlich anerkannten theoretischen Wirkungsmodell.
- Ernährungsinterventionen sind erfolgreicher, wenn sie auf Verhältnis- und Verhaltensänderungen ausgerichtet sind.
- Klare Definition von realistischen Zielen, die sich auf aktuelle und belegbare Problembereiche, wie Karies oder nachteilige Lebensmittelauswahl, beziehen.

### Kindergarten

- Gesundheitsförderliche Veränderungen des Umfeldes wie Anbieten ungesüßter Getränke oder optimierte Mahlzeitengestaltung.
- Multidimensionale Interventionen, welche die unterschiedlichen Einflüsse auf das Gesundheitsverhalten, wie familiäre Normen, Ernährungswissen, Zugang zu gesunden Lebensmitteln oder soziales Umfeld berücksichtigen. Daher sollte die soziale und materielle Umwelt eingebunden werden, z. B. Eltern oder Kooperationen innerhalb der Nachbarschaft, wie BäckerInnen, lokalen ExpertInnen und Einrichtungen des Gesundheitswesens.

### KindergartenpädagogInnen

- Einsatz von Best-practice-Beispielen.
- Qualitative (z. B. Wissenszunahme) und quantitative (z. B. Zufriedenheit oder kulturelle Akzeptanz mit der Intervention) Evaluierungen von Programmen bzw. Veränderungen, deren Ergebnisse für weitere Strategien genutzt werden.
- Erfolgreiche Programme sind auf dem physischen und kognitiven Entwicklungsstand der Altersgruppe abgestimmt.

### Kinder/Eltern

- Integration der Eltern von der Planung über die Umsetzung bis zur Evaluation.
- Berücksichtigung der elterlichen Bedürfnisse bei der Planung von Interventionen wie Sprachbarrieren.
- Förderung des kindlichen Selbstvertrauens und der eigenständigen Entscheidungsfähigkeit.

Aufgrund der besonderen Bedeutung des Settings Kindergarten im Rahmen der Ernährungserziehung wurde das europäische Projekt NUTGECS, A Nutrition Guide for Early Childhood Stakeholder, initiiert. Dabei wurde ein Ernährungsguidebook entwickelt, das KindergartenpädagogInnen in der täglichen Arbeit unterstützen soll (kostenlos unter [www.nutgecs.eu](http://www.nutgecs.eu)). Darüber hinaus wurde in Zusammenarbeit mit dem Ernährungsprojekt MOGI (Milch-Obst-Gemüse-Interventionsstudie) des Bundesministeriums für Gesundheit ein Best-practice-Beispiel einer Intervention im Kindergarten entwickelt.

### Wiener Best-practice-Beispiel

- Partizipation und Motivation der Gemeinschaft, wie PolitikerInnen, GesundheitsförderInnen, KindergartenpädagogInnen, Eltern und Kindern in allen Schritten der Intervention.
- Gemeinschafts-, Problem- und Determinantenanalyse:  
Eine grundlegende Literaturanalyse zeigt, dass österreichische Kinder die Konsumempfehlungen für Obst, Gemüse und Milchprodukte nicht erreichen. Besonderer Handlungsbedarf besteht bei sozial benachteiligten Kindern, da ihre Familien mit gesundheitlichen Ungleichheiten, resultierend aus geringerer Bildung und/oder Einkommen, sowie physisch belastenden Berufen konfrontiert sind. Basierend auf diesen Analysen erfolgt die Definition der Handlungsziele.
- Eine Analyse der beteiligten Kindergärten in Wien hinsichtlich Träger, Größe, Schwerpunkten und Gemeinschaftsverpflegung, Fragebogenerhebungen bei Kindern und Eltern, Messungen von Körpergewicht, -größe und -zusammensetzung der Kinder und Interviews mit PädagogInnen ergänzen die Problemanalyse. Dabei zeigte sich, dass PädagogInnen Ernährungserziehung in den Kindergartenalltag integrieren, sich aber eine Vertiefung des Themas im Rahmen ihrer Ausbildung sowie mehr Zeit im Kindergartenjahr und eine verstärkte Integration der Eltern in die Ernährungserziehung wünschen. Darüber hinaus wurden in den teilnehmenden Kindergärten die Ergebnisse der Literaturanalyse bestätigt und es zeigte sich, dass die untersuchten Kinder die empfohlene Menge an Obst, Gemüse und Milch-

produkten nicht konsumieren. Darüber hinaus konnte festgestellt werden, dass das Ernährungswissen insbesondere bei sozial benachteiligten Familien verbesserungswürdig ist.

- **Stakeholderanalyse und deren Einbindung:**  
Nach einer Identifizierung aller Organisationen und Personen, welche ein Interesse an der gesundheitlichen Situation österreichischer Kindergartenkinder haben, wurde das Projekt auf eine breite Kooperationsbasis gestellt. Zu den bedeutendsten Stakeholdern zählen Kindergartenleitungen, KindergartenpädagogInnen, verschiedene österreichische Ministerien wie das Bundesministerium für Gesundheit, die Österreichische Gesellschaft für Ernährung, KinderärztInnen und Eltern.
- **Interventionsrecherche und Strategieportfolios:**  
Um die Erfahrungen früherer Projekte nutzen zu können, wurde eine umfassende Interventionsrecherche durchgeführt und entsprechend der Situation ein Strategieportfolio nach dem Prinzip „passt am besten“ entwickelt.
- **Neben Ernährungsinformationen wurden zufällig ausgewählte sozial benachteiligte Familien mit produktgebundener finanzieller Unterstützung gefördert.** So können beobachtete Auswirkungen gegenübergestellt und Synergieeffekte beobachtet werden. Ausgehend von den ersten Analysen wurden sowohl Kinder als auch Eltern und KindergartenpädagogInnen integriert, um eine nachhaltige Verbesserung hinsichtlich der Ernährungsgewohnheiten zu erreichen. Angelehnt an frühere Ernährungsprojekte wurde Ernährungsinformation im Rahmen von praktischen Einheiten vermittelt, welche im Anschluss an den Kindergartentag gemeinsam mit PädagogInnen, Eltern und Kindern stattgefunden haben. Zu Beginn eines jeden Moduls wurde das Thema kindgerecht mit Kindern, Eltern und KindergartenpädagogInnen erarbeitet, z. B. mittels Puppentheater oder einer Sinnesschulung. Während mit den Eltern und KindergartenpädagogInnen deren Ernährungswissen intensiviert wurde, fand eine Kinderbetreuung statt, in der die Themen spielerisch mit den Kindern vertieft wurden, z. B. mittels Spielen rund um die Ernährungspyramide. Im Anschluss wurde gemeinsam gekocht und gegessen, um die Bedeutung von Esskultur, Mahlzeitengestaltung und Vorbildwirkung zu thematisieren.
- **Im Anschluss an die Intervention erfolgten eine Evaluation hinsichtlich der definierten Handlungsziele, Strategien sowie eine Kosten-Nutzen-Analyse.**
- **Die Ergebnisse werden veröffentlicht, um die Erfahrungen mit anderen PraktikerInnen zu teilen.**

Das Setting Kindergarten ist eine hervorragende Möglichkeit zur frühen Gesundheitsförderung.

Erste Ergebnisse bestätigen, dass der Kindergarten eine hervorragende Möglichkeit zur frühen Gesundheitsförderung darstellt. Neben der Familie sind Kindertagesstätten wichtige Sozialisationsinstanzen für VorschülerInnen. Darüber hinaus stellen sie als erste Ebene des Bildungssystems ein zentrales Setting zur Herstellung gesundheitlicher Chancengleichheiten dar, da sie familiär bedingte Sozialisationsdefizite verringern können. Da noch kein Leistungs- oder Notendruck besteht, können KindergartenpädagogInnen die Ausgangslage der Kinder stärker berücksichtigen und auf individuelle Bedürfnisse eingehen. Darüber hinaus decken sich Themen der Gesundheitsförderung mit den Bildungszielen des Elementarbereiches. Durch die Integration aller Beteiligten, Kinder, Eltern, PädagogInnen sowie weiteren Stakeholdern kann eine nachhaltige Verhaltens- und Verhältnisprävention erreicht werden.



# 7.3 Körperliche Aktivität bei Wiener Volksschulkindern

## Eine qualitative Erhebung (Kurzfassung)

Thomas Dorner, Anita Rieder, Thomas Schmadlbauer

### 7.3.1 Hintergrund

Regelmäßige Bewegung hat bei Kindern im Volksschulalter eine besondere Bedeutung für die körperliche, geistige und soziale Entwicklung, zur Förderung der Fitness und der Gesundheit und zur Vorbeugung von Krankheiten. Für Österreich wurden im Jahr 2010 im Auftrag des Gesundheitsministeriums und des Fonds Gesundes Österreich Empfehlungen zur gesundheitswirksamen Bewegung herausgegeben, in welchem qualitative und quantitative Bewegungsempfehlungen altersspezifisch, und so auch für Kinder und Jugendliche, formuliert wurden.

Die aktuellen Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche lauten folgendermaßen:

Bewegung soll allen Kindern und Jugendlichen altersgerecht ermöglicht werden. Für Jugendliche gilt, dass die Bewegungsformen zumindest 10 Minuten am Stück dauern sollen. Um die Gesundheit zu fördern, ...

- sollten Kinder und Jugendliche jeden Tag insgesamt mindestens 60 Minuten mit zumindest mittlerer Intensität körperlich aktiv sein.
- sollten Kinder und Jugendliche an mindestens 3 Tagen der Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen durchführen.
- ist es empfehlenswert, zusätzlich Aktivitäten auszuführen, die die Koordination verbessern und die Beweglichkeit erhalten.

Falls sitzende Tätigkeiten länger als 60 Minuten dauern, werden zwischendurch kurze Bewegungseinheiten empfohlen (FGÖ).

Kinder zeigen üblicherweise einen natürlichen Drang zu körperlicher Aktivität, und es liegt eine große Verantwortung darin, Kinder so weit wie möglich nicht in ihrem Bewegungsdrang zu hindern. Es ist wichtig, die entsprechenden Verhältnisse und Umweltbedingungen für Kinder entsprechend zu gestalten. Dies zu erreichen ist eine Herausforderung auf vielen Entscheidungsebenen. Dem Setting Schule kommt eine große Bedeutung zu, da Kinder einen großen Teil ihrer Zeit in der Schule verbringen.

Zum Bewegungsausmaß von Kindern im Volksschulalter gibt es in Österreich keine repräsentativen Erhebungen und keine Untersuchung, inwieweit die Österreichischen Bewegungsempfehlungen im Setting Volksschule realisierbar sind.

Das Ziel der nun vorliegenden Untersuchung an Wiener Volksschulen war es, die begünstigenden Faktoren sowie mögliche Barrieren (u. a. auch soziale Barrieren) für Bewegungsaktivitäten bei Volksschulkindern zu identifizieren. Ein weiteres Ziel war es, die Einstellung zu körperlicher Aktivität in ihrer Funktion als Gesundheitsressource bei Volksschulleiterinnen und -leitern, Eltern und SchülerInnen zu erheben. Es wurden DirektorInnen, Eltern und Kinder gleichermaßen als Stakeholder mit einbezogen, da dieses für die Information zu Verhältnissen, Rahmenbedingungen, Einflussfaktoren auf Bewegung von Volksschulkindern unerlässlich erscheint, auch mit dem Ziel, dass die Ergebnisse der Untersuchung zur Umsetzung

der Österreichischen Bewegungsempfehlungen in Wien mit herangezogen werden können. Die Einbeziehung des Settings Schule in eine solche Erhebung kann drei Funktionen erfüllen: die Erfassung von begünstigenden Faktoren und von möglichen Barrieren für Bewegungsaktivitäten, zweitens eine partizipatorische und motivierende Funktion und drittens kann sie zur Implementierung und Distribution der Bewegungsempfehlungen beitragen.

### 7.3.2 Methode

Methodisch wurde ein qualitativer Ansatz gewählt. Dazu wurden 8 Interviews mit 7 Wiener Direktorinnen und 1 Direktor und 2 Fokusgruppendifkussionen mit Volksschulkindern und 2 Fokusgruppendifkussionen mit Eltern durchgeführt. Bei der Auswahl der Schulen wurde auf eine möglichst gleichmäßige Verteilung der Volksschulen auf die Wiener Bezirke geachtet. Dazu wurden die Wiener Bezirke nach ihrer sozioökonomischen Struktur in 4 Bereiche kategorisiert und aus jeder Kategorie per Zufall 2 Schulen ausgewählt. Die Bezirke, aus denen die 8 Schulen so ermittelt wurden, waren die Bezirke 1, 2, 4, 12, 13, 14, 20 und 21.

Die Fokusgruppendifkussionen (je eine mit Kindern, eine mit Eltern) fanden in einer Schule im Stadtzentrum (1. Bezirk) und einer Schule am Stadtrand (13. Bezirk) statt. Im 1. Bezirk nahmen 5 Mädchen und 4 Buben und bei den Eltern 6 Mütter und 4 Väter, im 13. Bezirk 4 Mädchen und 6 Buben und bei den Eltern 6 Mütter und 1 Vater teil. Die Kinderfokusgruppen setzten sich aus Volksschulkindern aller Schulstufen zusammen (5 Kinder der 1., 4 der 2., 7 der 3. und 3 der 4. Schulstufe).

Die Interviews und die Gruppendifkussionen wurden leitfadengestützt durchgeführt. Dies sind nichtstandardisierte Interviews, bei dem der/die InterviewerIn eine Liste von Fragen zur Grundlage des Gesprächs gemacht hat. Folgende Fragen dienten als Leitfaden für die Interviews:

- Welchen Stellenwert hat körperliche Aktivität für Sie in Ihrer Volksschule?
- Welche Bewegungsprogramme und Sportarten werden in dieser Volksschule angeboten bzw. speziell gefördert?
- Bietet Ihre Schule Projekte für gesundheitsförderliche Aktivitäten an (z. B. Schulsportwochen, Wandertage)?
- Wissen Sie, wie die Kinder ihren Schulweg bewältigen?
- Gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede bei der Ausübung von sportlichen Aktivitäten in dieser Schule?
- Kennen Sie die Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung und wie sinnvoll finden Sie, dass diese umgesetzt werden?
- Besteht seitens der Volksschule eine Kooperation mit externen Vereinen (v. a. Sportvereine)?
- Gibt es Unterschiede im Bewegungsverhalten bezugnehmend auf den sozialen Status der Kinder und der Eltern?
- Wie beurteilen Sie die finanziellen und baulichen Ressourcen, die Ihnen zur Verfügung stehen?
- Wenn Ihnen eine „gute Fee“ Wünsche erfüllen würde, was würden Sie sich bezüglich Bewegung bei Volksschulkindern wünschen?

Für die Fokusgruppendifkussion wurden folgende Fragen herangezogen:

- Welche Bewegungs- und Sportarten werden bevorzugt von den Kindern ausgeübt?
- Wie häufig bewegen sich Kinder?
- Welche Erfahrungen gibt es mit aktiver Bewältigung von Wegstrecken?
- Welche Bewegungsmöglichkeiten in der Schule und in der Freizeit werden wahrgenommen?
- Welche Faktoren begünstigen die Bewegung und welche Hindernisse gibt es?

Die Gespräche wurden auf Tonträger aufgezeichnet, transkribiert und einer qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring unterzogen. Folgende Analyseeinheiten wurden für die inhaltsanalytischen Auswertungen definiert:

1. Stellenwert körperlicher Aktivität der Kinder in Volksschulen
2. Bezug zu den Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung
3. Körperliche Aktivität im Rahmen des Schulwegs der Volksschulkinder
4. Geschlechtsspezifische Unterschiede im Bewegungsverhalten bei Volksschulkindern
5. Bewegungsprogramme in Volksschulen
6. Kooperation von Volksschulen mit externen Sportvereinen
7. Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten bei Volksschulkindern

Die beiden letztgenannten Punkte wurden zu einem Kapitel „Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten“ zusammengefasst. Im Anschluss an die jeweiligen Kapitel werden Ankerbeispiele mit den wörtlichen Zitaten der DirektorInnen, Eltern und Kinder angeführt.

## 7.3.3 Ergebnisse

### 7.3.3.1 Stellenwert körperlicher Aktivität

Uneingeschränkt messen Kinder, Eltern und DirektorInnen körperlicher Aktivität bei Kindern einen großen Stellenwert bei. Gesundheitsfördernde Aspekte körperlicher Aktivität werden dabei in den Vordergrund gerückt. Die Beschreibung der Gesundheitswirkung von Bewegung reicht von erhöhtem Wohlbefinden über eine Erhöhung der körperlichen Fitness bis hin zum Wissen um die Verhinderung von Krankheiten. Kinder selbst haben positive Auswirkungen von Bewegung auf das eigene Wohlbefinden und die Fitness teils selbst schon erlebt. Einige DirektorInnen verweisen zur Unterstreichung der Wichtigkeit körperlicher Aktivität in ihrer Schule auf Initiativen, die sie setzten, um das Bewegungsverhalten zu fördern.

#### Ankerbeispiele:

**Frage:** „Die erste Frage wäre bitte, welchen Stellenwert hat für Sie körperliche Aktivität in Ihrer Volksschule?“

**DirektorIn:** „Einen sehr hohen Stellenwert, weil ich der Meinung bin, dass die Einstellung der Kinder zur Gesundheitsförderung verbessert.“

**Mutter:** „Oder man merkt es selber auch. Wenn man mehr Bewegung macht, fühlt man sich ja besser, oder?“

**Kind:** „Also, es hat mir einfach gutgetan, weil ich irgendwie viel mehr draußen war, weil ich die frische Luft hatte und weil ich nicht nur zuhause gehockt bin vor dem Fernseher oder so.“

### 7.3.3.2 Bezug zu den „Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“

Die Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung beinhalten, dass Kinder sich täglich mindestens 60 Minuten bewegen sollten. In den aufgesuchten Schulen waren gemäß Stundenplan 2 bis 3 Stunden Bewegung und Sportunterricht pro Woche eingeplant. Es wird von den Befragten deshalb angenommen, dass Kinder das Minimum von 60 Minuten Bewegung pro Tag erreichen. Für diese Annahme bzw. Aussage wurden folgende Gründe herangezogen:

- Kinder machen Bewegung im Rahmen der Turnstunden.
- An den Tagen, an denen Turnstunden stattfinden, erfüllen die Kinder ohnehin die Empfehlung von 60 Minuten Bewegung pro Tag.
- An Tagen, an denen es keine Turnstunden gibt, kommen Kinder durch das Aufsummieren der Pausen mit Bewegung und in den Unterricht integrierter Bewegungselemente ebenfalls auf 60 Minuten.
- Ein Teil der Vormittagsstunden wird auch für Exkursionen ins Freie verwendet, bei denen Kinder viel Bewegung machen (unabhängig von der Jahreszeit).
- Manche LehrerInnen verlängern die Pausen, um mit den Kindern im Freien körperlich aktiv etwas zu unternehmen.
- Trotz Kürzung der Turnstunden bewegen sich die Kinder in der Schule sogar mehr als früher.
- Kinder nutzen aktive Möglichkeiten zur Bewältigung des Schulwegs (zu Fuß, per Rad, mit dem Roller etc.).
- Es gibt zusätzlich zu den Turnstunden Angebote wie „Bewegte Klassen“, in denen zusätzliche Turnstunden durchgeführt werden.

Ob Volksschulkinder tatsächlich ausreichend knochenstärkende, muskelkräftigende und die Koordination verbessernde Bewegung entsprechend der Bewegungsempfehlungen machen, bedarf weiterer Untersuchungen. Die Annahme, dass in den Schulen Möglichkeiten, diese Aktivitäten auszuüben, vorhanden sind, wird durch folgende Aussagen in den Direktionen unterstützt:

- Es werden auch im Unterricht in der Klasse Rollbretter und Ballspiele eingesetzt. So wird die Geschicklichkeit gefördert.
- Es wird darauf geachtet, im Unterricht „mechanische Übungen“ der Kinder zu forcieren.
- In den ersten 2 Schulstufen gibt es wöchentlich 3, in der 3. und 4. Schulstufe wöchentlich 2 Stunden Turnunterricht. In diesen Stunden werden auch knochenstärkende und muskelkräftigende Turnübungen und Spiele durchgeführt.
- Der Lehrplan sieht im Rahmen des Turnunterrichts viele Bewegungsformen vor, die viele sportmotorische Komponenten, darunter auch muskelkräftigende und knochenstärkende Übungen, beinhalten. Dazu gehören beispielsweise Geräteturnen, Laufspiele und Ballspiele.
- Im Rahmen der „Initiative Bewegtes Lernen“ werden den Kindern Bälle und Jonglierstäbe zur Verfügung gestellt, um die Koordination und Geschicklichkeit zu trainieren.

Die Interviews ergeben eine Situation, die in den befragten Volksschulen sitzende Tätigkeiten, die länger als eine Stunde dauern, de facto nicht erwarten lassen. DirektorInnen wiesen auf den reformpädagogischen Unterrichtsstil hin. Dieser Unterrichtsstil erlaubt es, den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder nicht zu unterdrücken, sondern gesundheitswirksam zu fördern. Hierzu werden folgende Argumente angeführt, um das zu unterstreichen:

- Der Unterricht wird in der Volksschule nicht mehr als Frontalunterricht gestaltet, bei welchem die Kinder 50 Minuten still sitzen müssen.
- Im Laufe des Vormittags kommt es häufig zu einem Wechsel der Unterrichtsfächer und der Unterrichtsmethoden.
- Die Kinder bewegen sich ständig im Unterricht.
- Ein fixer Platz im Klassenzimmer wird von den Kindern nur genutzt, um dort Dinge abzuliegen und abzuholen.
- In den Klassen gibt es „Zwischenturnen“.
- Viele Klassen benutzen mindestens 2 Klassenräume, zwischen denen sie häufig wechseln.
- Kinder werden veranlasst, zwischendurch immer wieder für 5 Minuten aufzustehen und sich zu bewegen.
- Die Kinder sitzen nur bei den eigentlichen Schreibebeiten, während beispielsweise beim Musikunterricht oder beim „offenen Lernen“ die Kinder Bewegung machen.
- Auch im normalen Unterricht gehen die Kinder auf den Gang oder bewegen sich am Boden.
- „Habt-Acht!-Sitzen“ wie früher gibt es nicht mehr.

#### Ankerbeispiele:

**DirektorIn:** „Also ich bin überzeugt, dass sie (Anm.: die Bewegungsempfehlungen) umgesetzt werden. Wir gehen z. B. auch außerhalb der Turnstunden zusätzlich am Vormittag mit den Kindern hinaus, auch im Winter, weil die Kinder das endlich mal genießen, wenn endlich mal ein wenig Schnee ist und sie es gern haben.“

**Mutter:** „Aber ich glaube schon, dass unter der Woche jedes Kind sich jeden Tag aktiv bewegt, sodass es auch wirklich, ja eigentlich auch erhitzt ist und außer Atem kommt. Also ich meine, das ist nicht nur das normale Bewegen, sondern ich sehe sie, wenn sie jetzt z. B. am Vormittag in den Børsepark gehen, dass die wirklich ausgepowert sind.“

**DirektorIn:** „Also die Kinder von der Schule aus bewegen sich sicher 60 Minuten/Tag. Sicherlich, weil wir den Unterricht auch nicht mehr so haben, wie er früher durchgeführt wurde, nämlich dieser Frontalunterricht, wo die Kinder in der Stunde 50 Minuten an ihrem Platz sitzen und alle gleichzeitig ihre Arbeit gemacht haben. Wir haben eigentlich im gesamten Haus reformpädagogischen Unterricht. Das heißt, die Kinder bewegen sich ständig, haben nur ihren fixen Platz, um ihre Dinge abzulegen dort, aber gearbeitet wird im gesamten Raum.“

### 7.3.3.3 Körperliche Aktivität im Rahmen des Schulwegs der Volksschulkinder

Die Ergebnisse der Interviews und Fokusgruppen lassen Hinweise darauf erkennen, dass viele Wiener Volksschulkinder ihren Schulweg aktiv zurücklegen. Der Weg wird zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Roller zurückgelegt. Einige Schulen geben an, dass sie die baulichen Gegebenheiten (Errichtung eines Radabstellplatzes) abändern, um so die aktive Schulwegsbewältigung zu fördern. Als förderlich für die körperlich aktive Bewältigung wird das gemeinsame Zurücklegen des Schulwegs gesehen. Es wurden als Barrieren der aktiven

Bewältigung des Schulwegs ungünstige Verkehrssituationen oder zu schwere Schultaschen angesprochen.

Folgende Statements wurden diesbezüglich geäußert:

- Die meisten Kinder kommen zu Fuß in die Schule.
- Manche Kinder kommen alleine oder in Begleitung ihrer Eltern mit dem Fahrrad, zu Fuß oder mit Skootern.
- Manche Schüler werden mit dem Auto in die Schule gebracht.
- Kinder, die nicht in der näheren Umgebung der Schule wohnen, kombinieren oft öffentliche Verkehrsmittel mit einem anschließenden Fußmarsch.
- Die durchschnittliche Dauer des Schulweges beträgt 15–20 Minuten.

**Ankerbeispiele:**

**DirektorIn:** „Sehr viele kommen mit den Eltern begleitet, mit Skootern oder Rädern. Wir haben extra einen Radparkplatz machen müssen, weil das so gefragt war, und natürlich mit dem Auto werden sie hergebracht bzw. zu Fuß.“

**Mutter:** „Also meine Tochter geht 20 Minuten, und sie genießt das. Schaut sich jeden Schmetterling an, jeden Gartenzwerg. Kommt entspannt nach Hause.“

**Kind:** „Ich fahre nur, wenn ich Gitarre habe, dann fahre ich am Dienstag mit dem Bus, sonst gehe ich eigentlich immer zu Fuß oder ich fahre mit dem Roller.“

#### 7.3.3.4 Geschlechtsspezifische Unterschiede

Das Angebot an Bewegungs- und Sportarten erscheint an den Schulen geschlechtsunspezifisch angeboten zu werden. Es werden aber sehr wohl von DirektorInnen geschlechtsspezifische Trends bei der Ausübung von Sportarten bei den Kindern hervorgehoben:

- Buben spielen eher Sportarten, die typisch männlich besetzt sind, wie z. B. Fußballspielen oder Räuber und Gendarm. Mädchen im Gegensatz dazu spielen lieber Frisbee, Stufenfangen oder Springschnurspringen.
- Eine Schule besitzt eine Fußballgruppe, die für beide Geschlechter zugänglich wäre, aber nur von Buben genutzt wird.
- In höheren Klassen wird in einer Schule die Turnstunde aufgeteilt, um den sportlichen Interessen der Schülerinnen und Schüler gerecht zu werden.

**Ankerbeispiel:**

**DirektorIn:** „In der Volksschule grundsätzlich ist der Sportunterricht koedukativ, also gemischt. Da gibt es keine Trennung. Außer bei speziellen sportlichen Aktivitäten wie eben am Sportplatz, da teilt es sich dann schon auf, Mädchen mehr Leichtathletik, Buben mehr Fußball, wobei wir eine Nachmittagsgruppe haben, die bis voriges Jahr auch Mädchenfußball angeboten hat.“

**Kind:** „Also wir Buben spielen immer, wenn wir Gartenpause haben, Räuber und Gendarm, und das spielen die meisten Buben, eigentlich fast nur Buben.“

**Mutter:** „Der Unterschied zwischen Mädchen und Buben, was ich so beobachte in den Klassen der Kinder, dass es ein bisschen uncool ist oder cool ist, was zu tun. Also die Mädchen treffen

sich dann eher so zum Plaudern und die Buben zum Fußballspielen, und die Mädchen, die da nicht mitmachen, sondern die nur Tennis spielen, sind ein bisschen out.“

### 7.3.3.5 Bewegungsprogramme in Volksschulen

Im Einflussbereich von Schulen werden viele Möglichkeiten, mehr Bewegung anzubieten und Bewegung zu fördern, gesehen. Bei Bewegungsprogrammen in Volksschulen lassen sich auf Basis der Erhebung 5 Schwerpunktbereiche dafür identifizieren:

1. Teilnahme der Schulen an bestehenden Programmen
2. Schulsportwoche (Projektwoche)
3. Lehrausgänge
4. Bewegte Klasse
5. Kooperationen mit externen Sportvereinen

In Lehrausgängen und Projektwochen (Schulsportwochen) werden zusätzliche Möglichkeiten geboten, körperlich aktiv zu sein und verschiedene Sportarten auszuprobieren. In der Regel werden Schulsportwochen (Projektwochen) am Ende der 3. Klasse und am Anfang der 4. Klasse durchgeführt. Schulsportwochen dienen nicht nur dazu, das Bewegungsverhalten der Kinder zu fördern, sie sollen auch ein Gemeinschaftserlebnis für diese darstellen. Sie werden jedoch nicht in allen Volksschulen angeboten. Als wichtigste Barriere hierzu wird die Finanzierbarkeit durch die Eltern genannt. Als Alternativlösung zu einer Sportwoche versuchen Volksschulen auch Projektwochen, ohne Übernachtungen, in der Nähe der Schule bzw. in der Schule zu organisieren. Lehrausgänge werden dazu genutzt, im Rahmen der Unterrichtszeit Bewegung zu integrieren bei gleichzeitiger Vermittlung von Lehrinhalten.

Volksschulen, in denen die „Bewegte Klasse“ (siehe Kapitel 4.2.10 Haltungsschäden) eingerichtet wurde, sollen so mehr Stunden für Bewegung und Sport aufwenden können und Bewegung vermehrt in den Klassenunterricht integrieren können. Es werden informierende Gespräche mit den Eltern und den Kindern geführt, die für Aufklärung sorgen und die die Begeisterung der Kinder und der Eltern zur Teilnahme an solchen Klassen wecken sollen. Die beteiligten Volksschulen sehen, dass ein Großteil der Kinder, die eine Schwerpunktklasse bzw. eine bewegte Klasse besuchen, ein höheres sportliches Interesse mitbringt.

Existieren Kooperationen mit externen Sportvereinen, werden für Volksschulkinder kostenlose Schnupperstunden organisiert. Auch hier bietet sich den Kindern die Möglichkeit, viele neue Sportarten auszuprobieren und möglicherweise in ihrer Freizeit fortzuführen.

Die Schulen haben Kontakt zu externen Vereinen, wie z. B. Tennisvereinen, Judovereinen, Handballvereinen und Landhockeyvereinen. Die meisten Vereine befinden sich in der nahen Umgebung der Schule bzw. bieten am Nachmittag Stunden in den schulischen Turnsälen an. Die Schulen selbst versuchen das Interesse der SchülerInnen wie auch der Eltern für Sportvereine zu wecken, indem sie:

- versuchen, gratis Schnupperstunden von Vereinen zu erhalten und Werbung für den Verein machen
- informierende Gespräche mit Eltern und Kindern führen
- schuleigene Sportgruppen (z. B. Fußballgruppe) bilden
- Volkshochschulkurse am Nachmittag in den Schulen anbieten
- gratis Aktionen wie z. B. „Ski for Free“ annehmen

Auch die befragten Eltern berichten von Vereinsmitgliedschaften ihrer Kinder. In manchen Fällen werden von den Kindern jene Sportarten ausgeübt, die bereits die Eltern oder Geschwister ausüben oder ausübten. Einige der befragten Eltern weisen darauf hin, dass die Mitgliedschaft bei einem Verein oftmals mit sehr hohen Kosten verbunden ist. Daher halten sie es für eine sinnvolle Lösung, mehr Gratisangebote für Sport direkt an den Schulen anzubieten. Kinder erwähnen, dass diejenige Sportart, die sie vorzugsweise durchführen, häufig in einem Verein ausgeübt wird und sie vornehmlich durch Familie und Freunde in diese Vereine eingeführt werden.

#### Ankerbeispiele:

**DirektorIn:** „Projektwochen mit Schwerpunkt Erfahrung in der Natur oder Bewegung. Zwei bis drei Klassen waren bis jetzt schon segeln an der Alten Donau, die haben segeln gelernt. Oder andere Sporttage. Eine Klasse hatte voriges Jahr nicht genug Teilnehmer, um wirklich wegzufahren auf eine Projektwoche und dort zu übernachten, die haben dann daraus eine Sportwoche gemacht, wo sie jeden Tag eine andere Sportart kennengelernt haben. Also das ging von Reiten, Surfen bis zu Tennisspielen. Also das war wirklich ein tolles Angebot.“

**DirektorIn:** „Da muss man dazusagen, das hängt vom Schulstandard ab, vom Klientel ab und auch, ob die Kinder finanzkräftige Eltern haben. Das ist bei uns nicht gegeben, und wir versuchen es aber trotzdem, dass die Kinder die Chance haben, so etwas zu erleben. Und die Lehrerinnen sammeln da schon von der 1. Klasse an Geld ein. Also es ist natürlich so, dass Sportwochen, von denen Sie gesprochen haben, natürlich auch etwas kosten und unsere Kinder kommen sicher aus einer finanzärmeren Schicht, und da versuchen die Lehrerinnen, Angebote wahrzunehmen, die kostenfrei sind oder möglichst kostengünstig sind.“

**DirektorIn:** „Die Tennisschnupperstunde ist gratis und wird vom Verein scheinbar zur Verfügung gestellt, diese eine Stunde, weil ja der Verein, wenn Kinder dann sich einschreiben, dann davon was haben, das ist eigentlich eine Werbungsstunde an der Schule. Aber das ist sinnvoll, wenn Kinder dann weiter was machen.“

**Mutter:** „Weil ich meine, das kostet ja alles, wenn man sein Kind irgendwie anmeldet, dann muss ich dafür bezahlen, und das können sich, sage ich jetzt einmal, sicher nicht alle Familien leisten.“

### 7.3.3.6 Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten

Das individuelle Gesundheitsverhalten und somit auch die körperliche Aktivität ist in allen Lebensabschnitten von einer Vielzahl von Einflussfaktoren bedingt. Es gibt eine Reihe von Bewegung begünstigenden Faktoren und eine Reihe von Faktoren, die eher Hindernisse für körperliche Aktivität darstellen. Basierend auf dem sozialökologischen Modell nach Dahlgren und Whitehead können diese Ressourcen und Barrieren folgendermaßen eingeteilt werden:

1. Individuelle Verhaltens- und Lebensweise
2. Soziales Umfeld und Netzwerke
3. Lebens- und Arbeitsbedingungen
4. Gebaute Umwelt, sozioökonomische und politische Umwelt



### Individuelle Verhaltens- und Lebensweise

Die erste Einflussebene auf das Bewegungsverhalten bilden die Verhaltens- und Lebensweisen. Das sind Persönlichkeitsmerkmale wie Selbstmanagement, Motivation, Einstellung oder Volition (Willensbildung zur Verhaltensänderung), die prägenden Einfluss auf das Bewegungsverhalten ausüben. Ausschlaggebend für das Bewegungsverhalten sind zudem auch Erwartungshaltungen, die mit Bewegung verbunden sind, und das Niveau der motorischen Fähigkeiten.

Die Kinder in den untersuchten Volksschulen zeigen individuelle Unterschiede in den Vorlieben für Bewegungsarten. Für die Ausübung in der Freizeit nennen Volksschulkinder nur jene Bewegung, die sie mit Spaß in Verbindung bringen. Es wird die Ansicht vertreten, dass Spaß an Bewegung den Kindern auch vermittelt werden kann. Bezugspersonen wie Eltern oder LehrerInnen spielen eine Rolle, indem diese Freude an der Bewegung vorleben. Auch Kinder, die grundsätzlich weniger Freude an Bewegung haben, können dadurch motiviert werden, dass ihnen immer wieder verschiedene Möglichkeiten zur körperlichen Aktivität angeboten werden und sie so Bewegungsarten ausprobieren können. Schulleiter empfehlen einerseits den Eltern, die Kinder in einem Sportverein anzumelden, wenn sie das Gefühl haben, Kindern fehlt Bewegung in der Freizeit. Andererseits werden bewegungsaktive Kinder in den Volksschulen gezielt gefördert, z. B. werden diese Kinder in Klassen aufgenommen, die den Schwerpunkt Sport haben. Spezielle körperliche Eignungen oder Leistungen sind dafür nicht die Voraussetzung.

Die Förderung der Motivation für Bewegung bei Kindern wurde im Rahmen der Untersuchung durch folgende Beispiele veranschaulicht:

- Positive Motivation durch Lob sowohl in der Schule als auch in der Freizeit
- Interschulische Wettbewerbe bei sportlichen Disziplinen
- Das Führen eines Tagebuchs für Bewegung und Sport und Dokumentation der Bewegungsaktivitäten durch die Kinder selbst und dem Visualisieren derselben
- Haustiere, bei denen die Kinder zu einer regelmäßigen körperlichen Aktivität angehalten werden

Als mögliche Hindernisse für Bewegung bei Volksschulkindern werden vor allem bewegungsarme Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung genannt, die mit aktiven Freizeitmöglichkeiten in Konkurrenz stehen (vor allem Fernseher und Computer). Kinder haben verstärkt Zugang zu sitzenden Individualaktivitäten und bewegungsarmen Möglichkeiten. Eltern sind sehr bemüht, das Leben ihrer Kinder so angenehm wie möglich zu gestalten. Oftmals geschieht dies zu Lasten der körperlichen Aktivität, da es zu vermehrter Bequemlichkeit der Kinder führen kann.

Als bewegungshinderlich, weil sehr aufwendig, werden auch logistische Herausforderungen geschildert, um die Kinder zu Sportprogrammen hinzubringen. Diese Zeit, die für Organisation verloren geht, könnte effizienter für Bewegung genutzt werden.

Als weitere Faktoren, die zu verminderter Motivation der Kinder für Bewegung führen können, werden Angst vor nachteiligen Gesundheitsfolgen wie Verletzungen oder Verkühlungen genannt. Motivationsversuche zu körperlicher Aktivität in einer Gruppe vieler Kinder kann als unangenehm wahrgenommen werden. Motivation in der Arbeit mit dem Einzelnen gelingt besser. Von Kindern selber werden kaum Hindernisse für körperliche Aktivität wahrgenommen. Als Hindernis für Bewegung und Sport wird von Kindern am häufigsten ungünstiges Wetter genannt, wodurch aktive Outdoor-Aktivitäten nicht stattfinden können.

#### Ankerbeispiele:

**Kind:** „Alle Sportarten, die ich ausübe, mache ich eigentlich nur zum Spaß.“

**Mutter:** „Ich glaube, dass es Aufgabe der Eltern ist, Kinder, die sich nicht so gerne bewegen, einfach zu fördern versucht. Nur das Problem ist, dass das eine Wichtigkeit auch der Eltern sein muss. Wenn das nicht gegeben ist, tendieren auch die Kinder in eine gewisse Richtung. Das erlebe ich ganz stark, dass Eltern einfach das den Kindern mitgeben, was ihnen selber wichtig ist.“

**DirektorIn:** „Wir empfehlen es bei manchen Kindern, wo wir sehen, der braucht das unbedingt. Wir empfehlen den Eltern schon, entweder Fußball oder Judo, was immer auch ist, aufzusuchen und muss sagen, das fruchtet auch.“

#### Soziales Umfeld und Netzwerke

Die soziale Umgebung und die soziale Unterstützung sind besonders für das Bewegungsverhalten von Kindern entscheidend und prägend. Die Stärke des sozialen Umfelds und der Netzwerke drücken sich in der Bildung von Vorbildern und Meinungsbildern aus. Soziale Netzwerke sind eine sehr wichtige Ressource der Bewegungsförderung. Der Unterstützung durch Familienmitglieder und durch den Freundeskreis wird für das Wohlfühlen bei der Bewegungsausführung mit Bezugspersonen oder in Gruppen ein bedeutender Stellenwert beigemessen. Aber auch die Einbindung in Vereine, informelle Netzwerke, Peergroups oder die Zugehörigkeit zu ethnischen sowie religiösen Gruppen können einen entscheidenden Einfluss auf das Bewegungsverhalten haben.

Die Ergebnisse der Untersuchung bestätigen erneut, dass soziale Kontakte zu den wichtigsten Promotoren für Bewegung bei Volksschulkindern gehören. Von Kindern selbst wird berichtet, dass sie am ehesten von gleichaltrigen FreundInnen oder Geschwistern zu Bewegung und Sport aktiviert werden. Ebenso wichtig ist auch das Vorbild der Eltern als wesentliche Motivation für die Bewegungsaktivität ihrer Kinder. Häufig üben diese dieselben Sportarten wie ihre Eltern aus, am liebsten mit ihnen gemeinsam. Praktisch wird das durch das gemeinsame Nutzen von Sportangeboten für Kinder und Eltern (z. B. Mutter-Kind-Turnen), welches in der Freizeit in Turnsälen von Volksschulen angeboten wird, umgesetzt. Auch LehrerInnen werden als wichtige Vorbilder für Bewegung und dadurch als Motivatoren genannt. Das persönliche Engagement der KlassenlehrerInnen für Bewegung (sich beispielsweise für eine „Bewegte Klasse“ zu entscheiden) ist eine wichtige soziale Ressource für mehr Bewegung bei Kindern. Persönliche soziale Kontakte von Lehrerinnen und Lehrern bzw. DirektorInnen zu Sportvereinen werden dazu genutzt, eine Schiene für die Kinder zum Vereinssport zu legen, z. B. durch das Anbieten von kostenlosen Schnupperstunden für Kinder für verschiedene Sportarten. Es ergibt sich aus den Aussagen auch der Hinweis, dass es durchaus auch umgekehrt sein kann: Nicht die Erwachsenen motivieren die Kinder zu körperlicher Aktivität, sondern die Kinder ihre Eltern.

Von den Kindern selbst wird als häufigster Grund für das Scheitern von Bewegung der Zeitmangel der Eltern angegeben. Dieser Mangel an Unterstützung durch das soziale Umfeld kann zu einem Mangel an körperlicher Aktivität bei den Kindern führen. Auch eine bewegungsfeindliche Einstellung der Peergroup wird so als eine Barriere wahrgenommen, wenn etwa Sport bei den FreundInnen als „uncool“ gilt und so das Bewegungsverhalten der Kinder beeinflusst wird.

#### Ankerbeispiele:

**Mutter:** „Freunde, die gerne Computerspiele spielen, sind im Kontakt eher bremsend, während Freunde, die halt lieber am Rad sitzen oder auf den Skiern stehen, halt eher fördernd sind für die Bewegungen. Das spielt schon eine Rolle.“

**Kind:** „Also ich bin, wie ich drei war oder zwei, dann. Also meine Brüder waren schon Fußballer, und mein Vater ist Fußballtrainer und hat auch schon Fußball gespielt, und einfach, weil alle schon Fußball gespielt haben, wollte ich das auch.“

**DirektorIn:** „Der Großteil der Eltern ist sicherlich nicht sehr dahinter, dass die Kinder in ihrer Freizeit zusätzlich Bewegung machen, weil sie selber entweder nicht wollen oder weil sie auch gar nicht die Zeit dafür haben, das mit ihren Kindern durchzuführen. Und alleine die Kinder das machen zu lassen, ist schwierig.“

#### Lebens- und Arbeitsbedingungen

Lebens- und Arbeitsbedingungen von Kindern betreffen sowohl die Schule als auch die Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung. Die Möglichkeiten, die Kindern in der Schule, auf dem Weg zur und von der Schule sowie bei der Gestaltung der unterrichtsfreien Zeit geboten werden, üben einen signifikanten Einfluss auf das Bewegungsverhalten und den Bewegungsumfang der Kinder aus. Von den außerschulischen Einflussfaktoren auf die Bewegung von Kindern sind insbesondere aktive Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung und zum Sport, z. B. in Vereinen, zu nennen.

Als Arbeitsbedingungen der Volksschulkinder wird naturgemäß von allen Beteiligten in erster Linie das schulische Umfeld verstanden. Entsprechend werden hier vor allem Ressourcen zur Förderung von Bewegung in den Schulen angesprochen. Abgesehen von den Turnunterrichtsstunden wird eine Reihe von Möglichkeiten gesehen, Bewegungsaktivitäten zu fördern, sowohl während der Unterrichtszeit in der Schule als auch in der Freizeit. Es besteht die Ansicht, dass die meisten dieser Möglichkeiten auch sehr vom persönlichen Engagement der einzelnen LehrerInnen abhängen.

Folgende Möglichkeiten für Bewegung während der Unterrichtszeit werden genannt:

- Unterricht Bewegung und Sport (Turnunterricht)
- Bewegungsraum
- Bewegte Schulpause
- Verlagerung des Unterrichts in den Park
- Kostenlose Angebote in der Schule am Nachmittag für Bewegung und Sport
- Sporttage bzw. Sportwochen
- Wandertage
- Lehrausgänge mit sportlichem Schwerpunkt
- Projektwochen mit Schwerpunkten wie „Gesundheit“, „Erfahrungen in der Natur“ oder „Bewegung“
- Schulschwimmen
- Spezielle Bewegungsförderungsprogramme in Schulen für Kinder, die das wünschen (z. B. Bewegte Klassen; Bewegter Unterricht)
- Schwerpunktklassen mit dem Schwerpunkt Sport
- „Schulsport aktiv“
- „Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen“

Folgende Möglichkeiten der aktiven Freizeitgestaltung, die aber im Einflussbereich der Schule liegen, werden in den Gesprächen hervorgehoben:

- Nachmittagsbetreuung mit zusätzlichen Bewegungsangeboten am Nachmittag
- Halbtagschulen, Halbinternat, Hort mit strukturierten Möglichkeiten, Bewegung zu machen
- Hausaufgabenfreie Nachmittage können die Kinder zu Bewegung eher nutzen, als wenn der Nachmittag mit Hausaufgaben verplant ist.
- Schnupperstunden in Kooperation mit externen Vereinen (z. B. für Tischtennis). Dadurch lernen die Kinder verschiedene Sportarten kennen.

#### Ankerbeispiele:

Frage: „Wie oft am Tag habt ihr da so Pause, wo ihr Bewegung macht?“

**Kind:** „Also fast immer, wenn es schön ist. Drei-, viermal am Tag.“

**DirektorIn:** „Wir machen jeden Mittwoch im ganzen Schuljahr einen hausaufgabenfreien Tag und machen mit den Kindern da einen Ausflug, weil wir ja keinen Garten haben. Und wir gehen mit den Kindern jeden Tag einmal in den Park.“

Frage: „Und was bremst da die Aktivitäten?“

**Mutter:** „Die Schule. Also es ist einfach so, im Gymnasium ist die Zeit in der Schule viel länger. Die Wochenenden früher, Wetter schön, sofort raus, sofort in die Berge. Na da musst du jetzt überlegen, ist eine Schularbeit nachher, naja das ganze Wochenende können wir aber nicht weg. Naja vielleicht der Sonntag, aber dann schlechtes Wetter usw. Also die Schule bremst wirklich ganz, ganz extrem. Ich erlebe das ganz schlimm.“

**Mutter:** „Und das zieht aber die Kleinen dann mit. Weil die müssen sich dann den Größeren anpassen. Das geht nicht anders.“

#### Gebaute Umwelt, sozioökonomische und politische Umwelt

In der Berücksichtigung der vierten Einflussebene kommen u. a. die Planung von Lebensräumen, sozioökonomische Faktoren, die sich auch mit einer sozialen Schichtzugehörigkeit decken, wie z. B. Einkommen und Wirtschaftslage, Wohnverhältnisse und Wohnregion zum Tragen. Auch die Infrastruktur einer Wohnregion mit Verhältnissen, die zur aktiven Freizeitgestaltung einladen, spielt eine besondere Rolle. Diese Ebene wird in erster Linie von Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern verschiedenster politischer Ressorts wie Gesundheit, Sport, Stadtplanung, aber auch Bildung, Integration oder Soziales auf allen Ebenen (Stadt, Land, Bund) beeinflusst.

Bezüglich der gebauten Umwelt, der sozioökonomischen Umwelt und der politischen Umwelt wurden viele generelle Statements abgegeben, die so zusammenzufassen sind, dass es in Wien sehr viele Ressourcen für Bewegung und Sport für Kinder gibt. Es finden sich naturgemäß größere Unterschiede bezüglich der zur Verfügung stehenden Grünflächen, besonders zwischen dem innerstädtischen Bereich und dem Stadtrand. An baulichen Ressourcen für Bewegung für die Gruppe der Volksschulkinder werden die schulischen Ressourcen genannt und stadtplanerische im außerschulischen Bereich.

Die bewegungsförderlichen baulichen Ressourcen im schulischen Bereich werden mit folgenden Beispielen skizziert:

- Gut ausgestattete Turnsäle und schuleigene Sportplätze
- Schulgärten, Spielplätze und Parkanlagen mit kindergerechten Bewegungsmöglichkeiten in Schulnähe
- Benutzen der Treppenhäuser und allen sich solcherart bietenden Gelegenheiten, körperlich aktiv zu sein

Im außerschulischen Bereich sind es folgende angeführte Beispiele:

- Die Möglichkeit, aktiv zur Schule zu kommen, und die Voraussetzungen dafür in Form von sicheren Geh- und Radwegen
- Leben am Stadtrand

Es wird auch darauf hingewiesen, dass die Möglichkeit der körperlichen Aktivität bei Volksschulkindern auch vom sozioökonomischen Status der Eltern abhängt. Nicht alle Eltern können sich die Teilnahme ihrer Kinder an kostenpflichtigen Sportprojekten (z. B. Sportwochen) der Schulen leisten. Hier werden Möglichkeiten eingeräumt, wie solche sozialen Ungleichheiten etwas ausgeglichen werden können (z. B. Zuschuss vom Elternverein, Unterstützung durch das Jugendamt etc.).

Hindernisse dafür, mehr Bewegung in die Schule zu bringen und Bewegungsempfehlungen umzusetzen, werden vor allem für jene Bereiche berichtet, in denen es an den vorher angeführten Ressourcen mangelt.

An baulichen Mängeln im schulischen Bereich werden angeführt:

- Mangelnde sportliche Einrichtungen in der Schule wie schlecht ausgestattete Turnsäle
- Kein Angebot für Leichtathletik-Sportarten etc.
- Beton statt Wiese

An Hindernissen für Bewegung außerhalb der Schule werden angeführt:

- Das Leben in der Großstadt wird als eher bewegungsfeindlich empfunden, es werden Kinder aufgrund des Verkehrs nicht alleine auf die Straße gelassen, es gibt mehr Verbote der Eltern, und so wird der Bewegungsradius der Kinder eingeschränkt.
- Im innerstädtischen Bereich sind die Bewegungsräume für Kinder außerhalb der Schule wesentlich stärker begrenzt als im Vergleich zum Stadtrand.
- Es gibt teils unsichere Gehwege zur Schule, z. B. am Vormittag befahrene Fußgängerzonen.

Auch das Problem der sozialen Ungleichheit bezüglich des Zugangs zu Bewegungsangeboten wird angesprochen:

- Kinder, die aus sozioökonomisch schlechter situierten Familien kommen, machen weniger Bewegung, teils dadurch bedingt, dass die Eltern auch weniger Bewegung machen.
- Sozial mehr benachteiligte Kinder werden eher von Schwimmaktivitäten oder Eislaufaktivitäten ausgeschlossen, auch weil Eltern z. B. dem weniger Bedeutung beimessen.
- Bei „Bewegten Klassen“ muss von den Eltern ein extra Beitrag dafür geleistet werden, den sich sozioökonomisch schlechter situierte Eltern nicht leisten.

#### Ankerbeispiele:

**Mutter:** „Was da alles angeboten wird. Also wenn man ehrlich ist, Wien bietet schon wahnsinnig viel. Alleine wie viel Beachvolleyballplätze es gibt innerhalb von Wien, die man besuchen kann. Wieviel diese Trampolinplätze, wenn man mit offenen Augen durch die Stadt fährt, also es gibt schon ziemlich viel. Ich weiß nicht, wer dort hingehet. Ich weiß nicht, ob ich meine Kinder hinschicken würde. Keine Ahnung, ich habe es nicht beobachtet. Generell glaube ich schon, dass Wien viel bietet.“

**Kind:** „Ich gehe manchmal mit meinen Eltern wandern, weil es bei uns so viele schöne Wanderwege gibt, und fahre auch manchmal mit ihnen Rad und manchmal gehe ich auch zusammen laufen.“

**DirektorIn:** „Toll wäre es, hätten wir da unten keinen betonierten Hof, sondern Wiese z. B., das wäre natürlich ideal.“

**Vater:** „Das ist natürlich klar. Eine Schule, die jetzt in einem der Außenbezirke ist, wo die Grünflächen direkt in die Schule integriert sind, hat mehr Möglichkeiten, die Pausen zu gestalten. Das ist hier aufgrund der Innenstadtsituation nicht gegeben. Das wissen auch die Eltern, die ihre Kinder auch hier anmelden, und ich denke, soweit ich das überblicken kann, sind die meisten Eltern auch daran interessiert, das auch durch private Aktivitäten auszugleichen.“

### 7.3.4 Diskussion und Schlussfolgerungen

Der vorliegende Bericht liefert die Ergebnisse einer qualitativen Inhaltsanalyse von Interviews mit DirektorInnen von Wiener Volksschulen und von Fokusgruppendifkussionen mit Volksschulkindern und Eltern. Qualitative Analysen geben einen Überblick über Themen, die bisher nur unzureichend wissenschaftlich analysiert sind, welches auf das Bewegungsverhalten von Wiener Volksschulkindern zutrifft. Aus diesen Analysen können Hypothesen abgeleitet werden, die in weiteren Folgestudien mit quantitativem Ansatz überprüft werden können. Aus der vorliegenden Studie können Aussagen zu Ressourcen und Barrieren für das Bewegungsverhalten von Volksschulkindern oder die Realisierung der Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung hergeleitet werden.

Qualitative Analysen erlauben allerdings keine quantitativen Schlussfolgerungen. Bezüglich der Realisierung der Österreichischen Bewegungsempfehlungen gilt es hier anzumerken, dass, wenn auch das empfohlene Ausmaß an Bewegung nach Meinung der befragten SchuldirektorInnen allein schon in der Schule leicht zu erfüllen ist, keine Aussagen getroffen werden können, dass ein bestimmter Prozentsatz der Wiener Volksschulkinder diese Bewegungsempfehlungen tatsächlich erfüllt.

Selbst wenn ein großer Anteil der Wiener Volksschulkinder sich gemäß der Bewegungsempfehlungen ausreichend bewegen würden, um einen Gesundheitseffekt zu erzielen, scheint es dennoch so zu sein, dass dieses Ausmaß nicht ausreicht, um alle Gesundheitsbeeinträchtigungen, bei denen ein Mangel an körperlicher Aktivität eine Rolle spielt, zu verhindern. Das trifft insbesondere im Hinblick auf die steigenden Trends von Übergewicht und Adipositas im Kindesalter auch in Wien zu. Für diese Problematik muss auch das Ernährungsverhalten bei Kindern und die diesbezüglichen Trends analysiert werden.

Dadurch, dass bei diesem Projekt Kinder, Eltern und DirektorInnen ihre Erfahrungen mit Einstellungen und Meinungen zu körperlicher Aktivität, Bewegung und Sport bei Volksschulkindern artikulierten, können, basierend auf der Analyse dieser Aussagen, Maßnahmen abgeleitet werden, die das Bewegungsverhalten von Kindern fördern. Eine Hierarchie bezüglich Effektivität oder Effizienz dieser Maßnahmen ist nicht abzuleiten. Die Maßnahmen zur Förderung von Bewegung bei Volksschulkindern können als ein Set von Ideen verstanden werden, wie das Bewegungsverhalten von Kindern auf diversen Ebenen (Kinder selbst, deren Eltern, LehrerInnen bis hin zu politischen Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger verschiedener politischer Ressorts) positiv beeinflusst werden kann. Das inkludiert auch das häufig genannte Engagement der KlassenlehrerInnen, die die Umsetzung der Bewegungsförderung ermöglichen.

Es stellen sich allerdings auch Hindernisse für Bewegung dar. Diese inkludieren individuelle Einstellungen wie geringes Interesse an Bewegung der Kinder, aber auch sozioökonomische Ressourcen der Eltern und bauliche Gegebenheiten, sowohl im schulischen als auch im außerschulischen Bereich. Diese Hindernisse zeigen, dass es noch Verbesserungspotenzial gibt für eine Erhöhung des Bewegungsumfangs von Wiener Volksschulkindern. Eine häufig geäußerte Forderung, um Bewegung bei Kindern zu fördern, ist die nach mehr Unterrichtsstunden in Form von Bewegung und Sport. Eine Erhöhung der Turnunterrichtsstunden würde zwar dazu beitragen, den Gesamtumfang körperlicher Aktivität in der Schule zu erhöhen, dennoch ist zu bezweifeln, dass das die Lösung aller bewegungsassoziiierter Probleme wäre. Für bereits übergewichtige Kinder könnte der Turnunterricht inklusive Umziehen zu Diskriminierung und damit zum Negativerlebnis Sport beitragen. Aus diesen Überlegungen her ist es zu diskutieren, ob die Forderung nach mehr Bewegungs- und Sportstunden im Unterricht tatsächlich zum gewünschten Ziel – mehr Gesundheit für die Kinder – beiträgt oder ob es differenziertere Lösungsansätze dafür braucht.

Zusammenfassend zeigen die hier dargestellten qualitativen Analysen viele Möglichkeiten, das Bewegungsverhalten von Wiener Volksschulkindern positiv zu beeinflussen. Viele dieser Möglichkeiten werden bereits umgesetzt, bei anderen gibt es noch Verbesserungspotenzial. Auch Barrieren für körperliche Aktivität von Wiener Volksschulkindern werden aufgezeigt. Diese langfristig zu überwinden, ist auch wichtige Aufgabe der Gesellschaft.



Bild links, gezeichnet von: Lisa, 11 Jahre; Bild rechts, gezeichnet von: Nadja, 11 Jahre

# Lebensraum Kindergarten und Schule