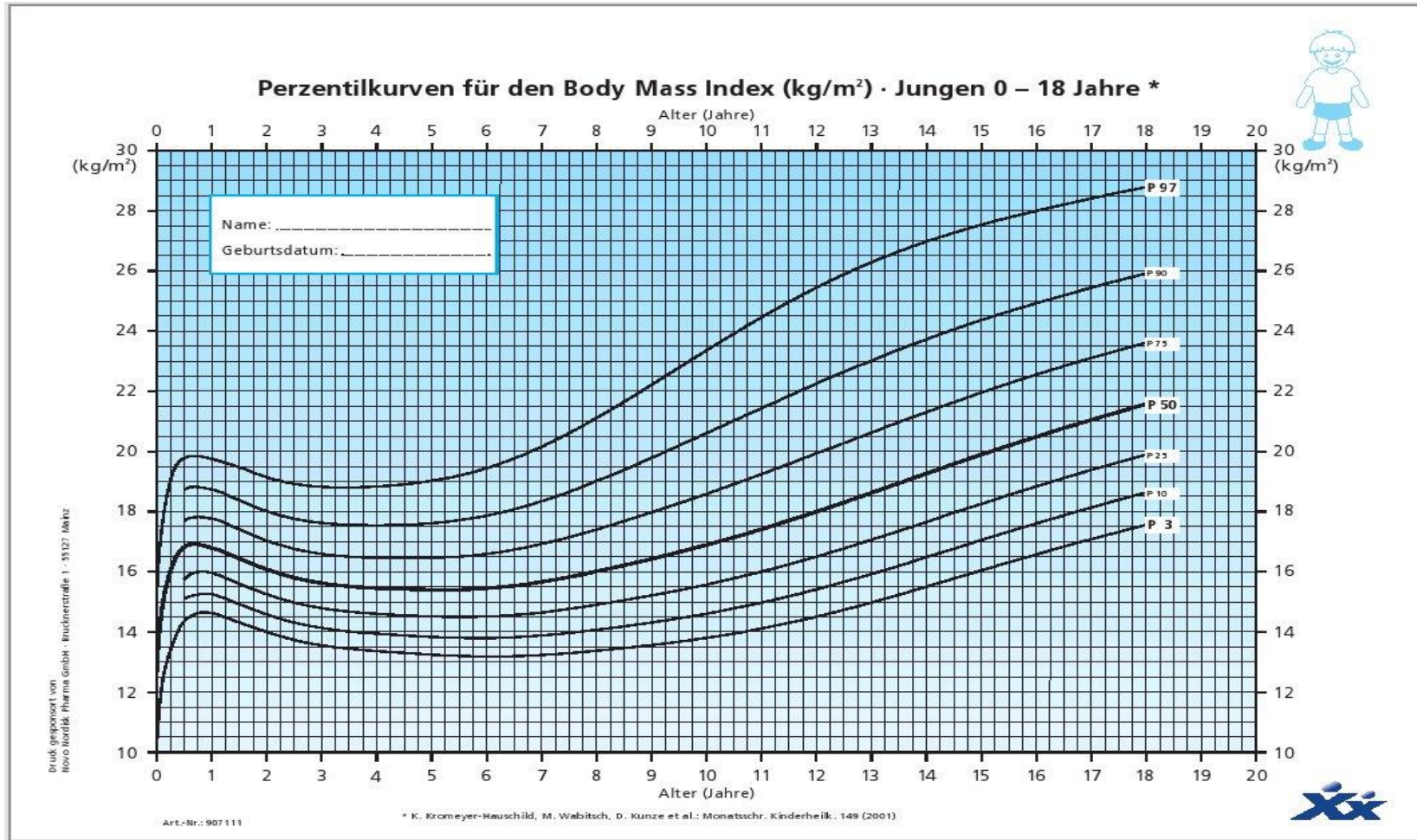


# Gesundheitsrisiken im Kindesalter

- Infektionen
- Unfälle
- Chronische Erkrankungen
- Umweltfaktoren , Allergien
- Flucht- und Migration
- Sozioökonomische Faktoren
- Süchte
- Ernährungsstörungen
- Bewegungsmangel
- **Adipositasepidemie**

# Definition von Übergewicht:



# Adipositas eine globale Epidemie

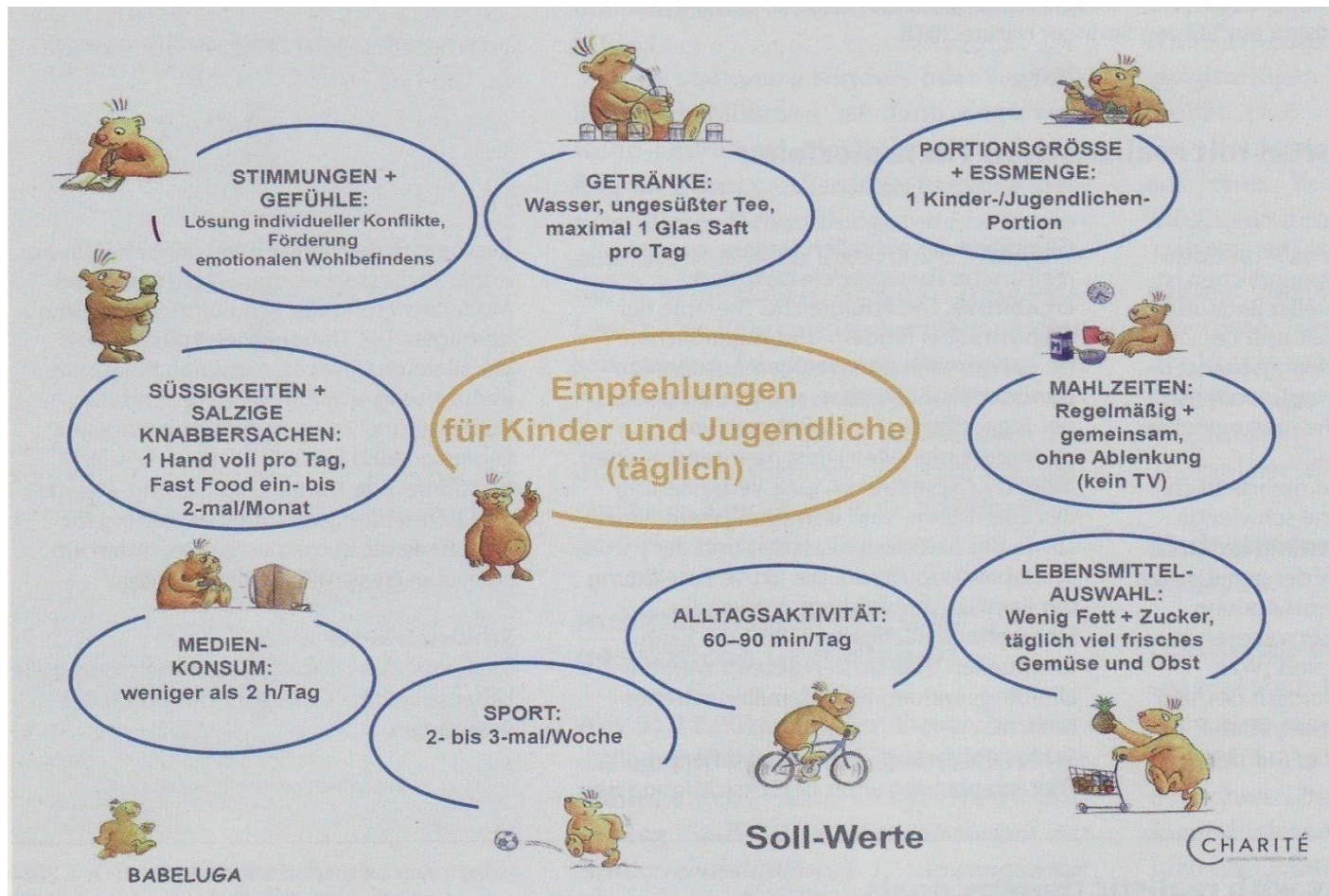
## WHO

- Die Zahl der Kinder mit alimentärer Adipositas nimmt weltweit kontinuierlich zu
- Häufigkeit der Adipositas weltweit:  
Zunahme in den letzten 30 Jahren um das 8-8,7 fache
- 14 Mio Kinder in der EU sind übergewichtig
- Deutschland : Kinder- und Jugendliche (3-17 )  
1,9 Mio Kinder übergewichtig  
800.000 Kinder adipös

# Ursachen der Adipositas im Kindes- und Schulalter

- Zunahme mit dem Alter der Kinder/Jugendlichen
- Ess- und Trinkverhaltenverhalten
- Bewegungsmangel
- Migrationshintergrund
- Sozioökonomische Status
- Gene und Hormone

# Gesundheitsfördernde Empfehlungen im Grundschulalter





# Motorische Leistungsfähigkeit Kinder - Pubertät

## Kein Geschlechterunterschied im Kindesalter

Parameter: aerobe Ausdauer; Schnellkraft der unteren Extremität, Rumpfbeweglichkeit; grobmotorische Koordination



*Der Grundstein für viele körperliche Beschwerden wird durch Bewegungsmangel im Kindesalter gelegt*

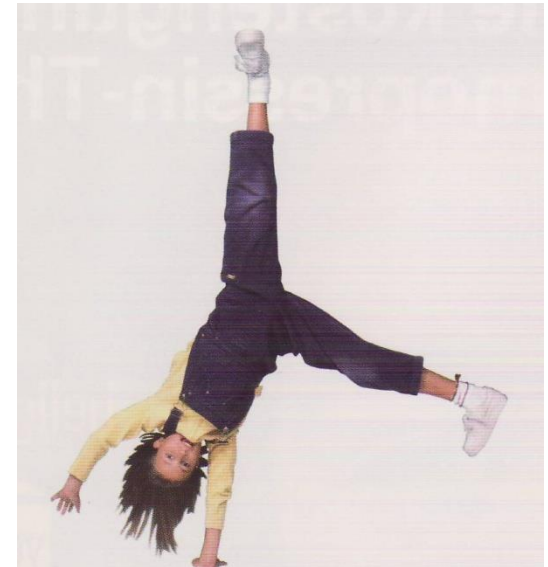
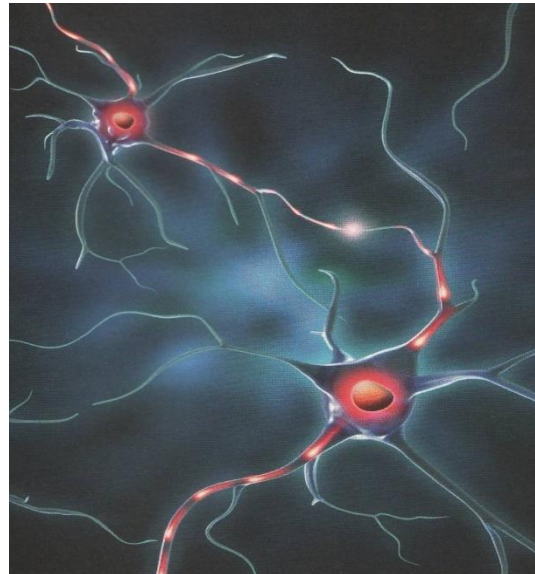
- **Übergewicht**
- **Stoffwechselerkrankungen: DM II**
- **Hypertonie :Herz-, Kreislaufferkrankungen**
- **Osteoporose**
- **Depression, Verhaltensstörungen**
- **Suchterkrankungen**

# Bewegung macht Kinder schlau

## Bewegung ist das Tor zum Lernen

### **Neurobiologie:**

Ein bewegtes Gehirn verbessert die Synaptogenese und verbessert die sensorische und motorische Leitungsfähigkeit und Vernetzung





# Kinder bewegen sich heute im Schnitt ca. 30 min. täglich (Klug und Fit Studie Universität Salzburg)

**Bewegung** trainiert den Gleichgewichtssinn:

Richtungswahrnehmung

Orientierung , Sicherheit im Verkehrsgeschehen

Haltung und Körperspannung

Wachheit und Reaktionsgeschwindigkeit

Erfahrungsspeicher

# Bewegungsbedürfnis

## Bewegungsmöglichkeit

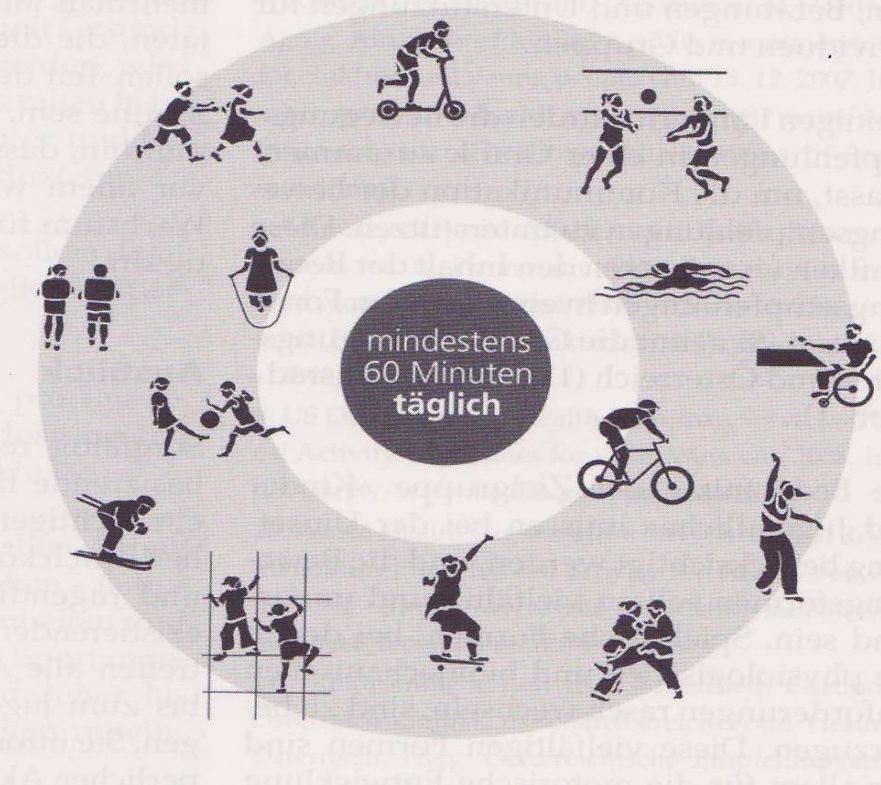
- Kindergarten/Grundschule: Modell  
Bewegungskindergarten, Bewegungsbaustellen
- Turnunterricht, Sportwochen, break dance..
- Peer group
- Schulweg ( zu Fuß gehen – Pedibus), Vereine
- Haushalt – versus Technik
- Kinderspiele – Tauziehen, Tempelhüpfen;  
Federball.... versus Elektronikspiele ( 2 D Modus)

# Bewegungsempfehlungen

Österreich, 2010 (11)	Kinder und Jugendliche	Kinder und Jugendliche sollten täglich insgesamt 60 Minuten mit zumindest mittlerer Intensität körperlich aktiv sein. Sie sollten an mindestens 3 Tagen der Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen durchführen und zusätzlich Aktivitäten ausüben, die die Koordination verbessern und die Beweglichkeit erhalten. Empfohlen werden kurze Bewegungspausen, falls sitzende Tätigkeiten > 60 Minuten dauern
Schweiz, 2013 (12)	Kinder und Jugendliche	Kinder und Jugendliche sollten sich täglich bewegen. Dies sollte bei Jugendlichen gegen Ende des Schulalters während mindestens 1 Stunde pro Tag geschehen; bei jüngeren Kindern noch deutlich mehr. Es sollten mehrmals pro Woche Aktivitäten durchgeführt werden, die die Knochen stärken, den Herz-Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessern. Falls Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität > 2 Stunden dauern, sind wenigstens kurze »Bewegungspausen« empfohlen
USA, 2008 (9)	6–17 Jahre	Kinder und Jugendliche sollten 60 Minuten oder mehr Bewegung pro Tag ausüben. Ausdauernde Bewegungen sollten den Großteil der 60 Minuten ausmachen. Muskelkräftigende Übungen sollen zumindest an 3 Tagen der Woche Teil der 60 Minuten sein. Knochenstärkende Aktivitäten sollen zumindest an 3 Tagen der Woche Teil der 60 Minuten sein
WHO, 2011 (10)	5–17 Jahre	Kinder und Jugendliche sollten täglich zumindest 60 Minuten Bewegung mit mittlerer bis höherer Intensität ausüben. Eine Bewegungsdauer von > 60 Minuten bringt mehr gesundheitliche Vorteile. Der Großteil der körperlichen Aktivität soll ausdauernd sein. Bewegung mit höherer Intensität, muskelkräftigende und knochenstärkende Aktivitäten sollten Teil des Bewegungsumfanges sein und zumindest an 3 Tagen der Woche ausgeübt werden. Bewegungsspiele, Laufen, Stoppen sowie Springen bieten Gelegenheiten zur Kräftigung der Knochen

# Bewegungsempfehlungen

Die Österreichischen  
Bewegungsempfehlungen für Kinder  
und Jugendliche zur Förderung der Gesundheit



Empfohlen werden vielfältige Bewegungsformen.

Spätestens nach einer Stunde Sitzen sollen Kinder und Jugendliche sich wieder bewegen.

# Dosis – Wirkung

## Bewegung - Gesundheit

Bewegung 30 – 60 min.

Kraftübungen

Bewegung

Fangspiele, Springen

Körperliche Fitness

Bewegung

**Eltern und Pädagogen**

Herz/Kreislauffitness

Muskelkraft

Körpergewicht

Knochendichte

Psychische Wohlbefinden

Kognition, Konzentration,  
Verhalten (ADHS)

**Vorbildfunktion**

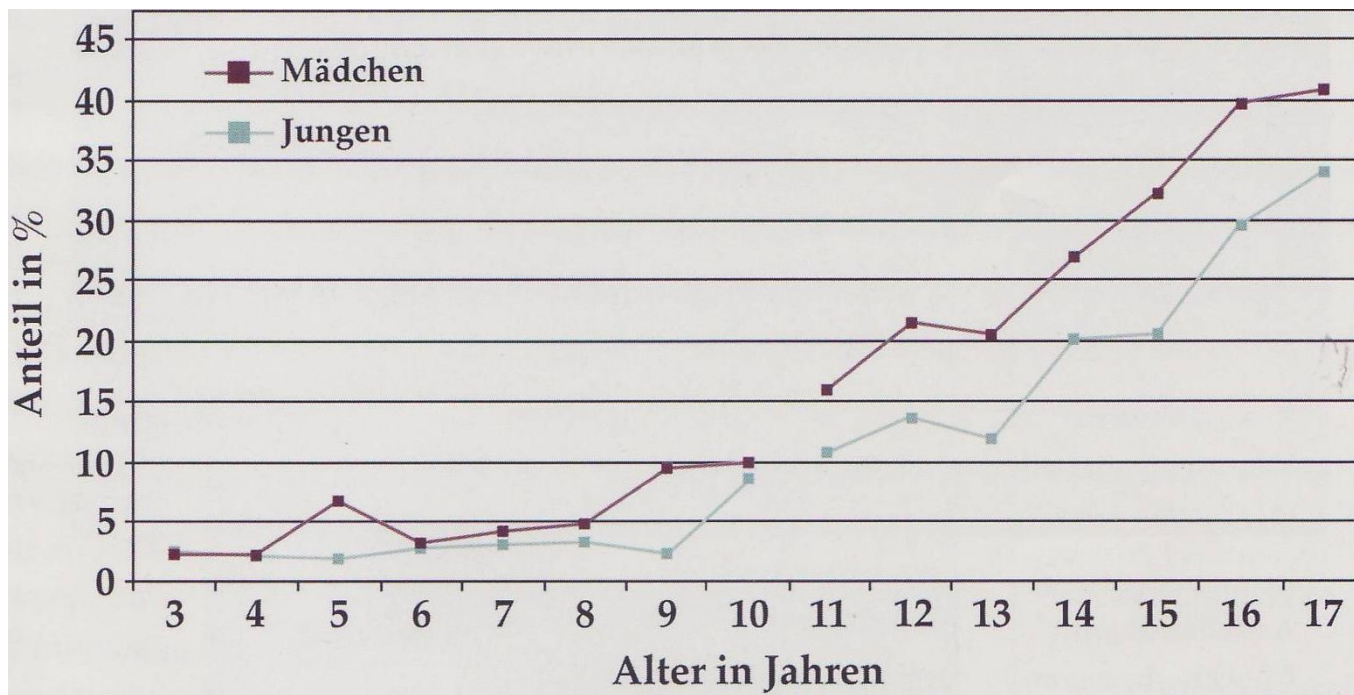


# Haltungsschäden vorbeugen



- Sitzen: 8-10 Stunden/Tag
- Bewegungsmangel
- Rückenschmerzen ab 8.LJ
- Haltungsschwäche
- Überlastung der WS
- Fehlbelastung
- Juvenile Skoliose....
- Leistungssport

# Inzidenz von Rückenschmerzen im Kindes- und Jugendalter



# Leistungssteigerung (im Sport)



# Pharmaka bei Schulkindern

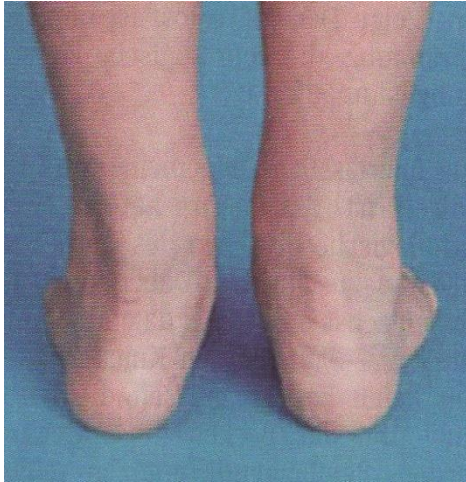
- ADHS ( Verhaltensproblem) – Amphetaminen
- Angststörungen, etc.- Psychopharmaca
- Doping im Leistungssport – Ephedrin, Anabolika, Erypo..
- Muskelaufbau – Kreatin, Aminosäuren...

# Red flags bei Kindern, die nicht (lange) gehen wollen

- Knochennekrosen (M. Perthes – Hüftkopfnekrose, M. Köhler – Mittelfüße..)
- M. Scheuermann – Wirbelsäule
- Hüftschnupfen - Reizhüfte
- Fußfehlstellungen
- Beinlängendifferenzen
- Beinachsenfehler
- Cerebralparesen...



# Krankhafte Knick- Senk-Fuß



- > 10. LJ
- Rasche Ermüdung
- Gehstreckenverlust
- Schmerzen
- Funktionseinschränkung



# Verletzungen am Weg zur Schule

## Schulsportverletzungen

Fahrrad – Spiel- und Sportgerät, Transportmittel

Training – Gleichgewicht und Koordination

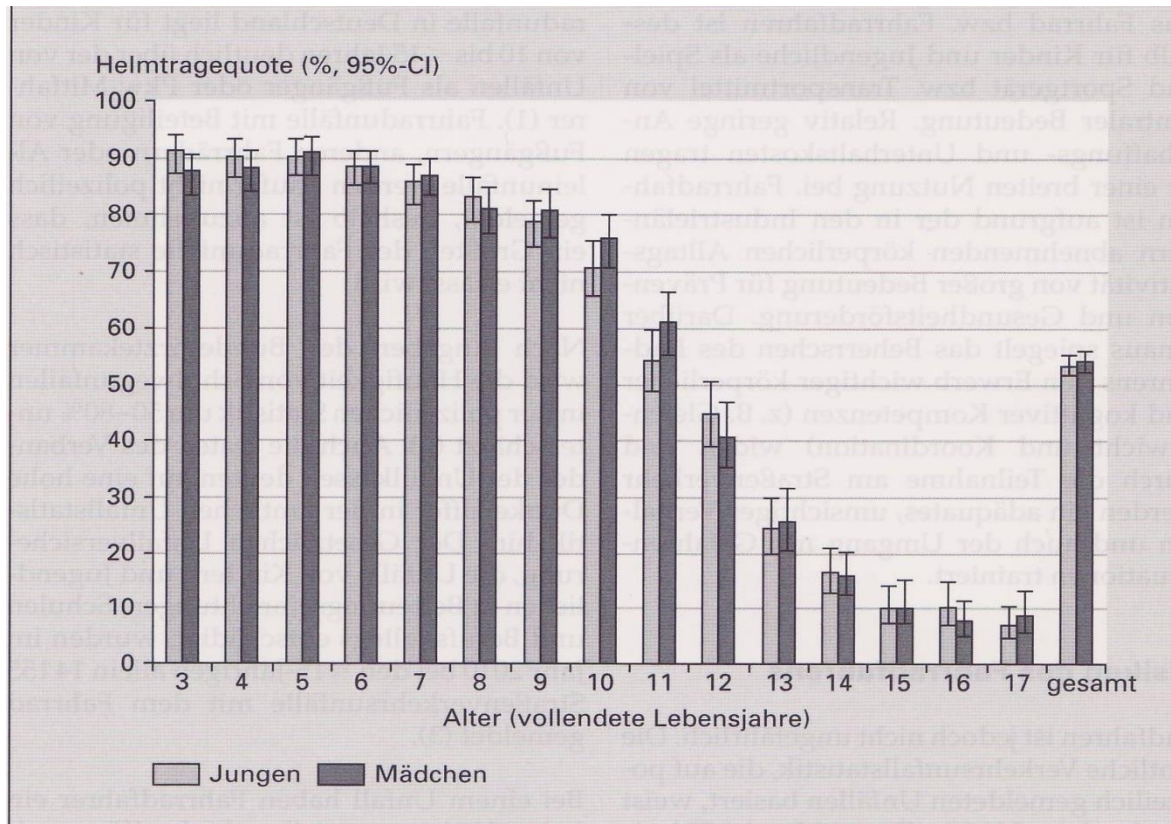
Verkehr – Teilnahme, Erfahrungswerte und  
erkennen von Gefahrensituationen



# Verletzungen - Schulwegunfälle

- Fahrradunfälle am Schulweg sind häufiger als Unfälle bei Fußgehern
- Höheres Verletzungsrisiko
- Extremitätenverletzungen
- Schädel – Hirntrauma (Helme - effektiver Schutz)
- Abdominelle Traumafolgen

# Vermeidung eines Schädel – Hirntrauma



# Unfallhergang - Organverletzung

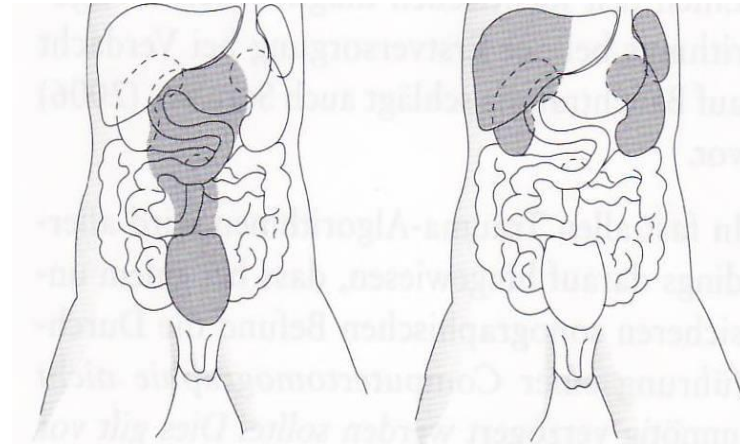


Abb. 9: Häufigkeit der Organverletzungen bei Kindesmisshandlung und bei Unfällen (nach SAUER)



# AUVA – Radworkshop

## Fahr- und Verkehrssicherheitstraining



# Meilensteine der Bewegung



# Bewegung im Kindesalter

