

# SPIEL UND SPORT

Die WHO empfiehlt: Mehr Zeit zum Spielen für Kinder und mehr Sport für Jugendliche.

**K**örperliche Aktivität und Bewegung sind extrem wichtig für die gesunde Entwicklung. Das gilt für Kinder wie für Jugendliche, in Deutschland ebenso wie überall auf der Welt. Deshalb setzt sich die Weltgesundheitsorganisation WHO immer wieder mit Nachdruck dafür ein, Sport und Bewegung für Kinder und Jugendliche zu empfehlen – als eine Grundlage für die Vermeidung von Krankheiten im späteren Erwachsenenalter.

Schon bei Kleinkindern rät die WHO in einem Report zur weltweiten Kindergesundheit dazu, dass sie genügend Zeit zu aktivem Spielen haben sollen. Die Experten sind besorgt über die sich schon im Kindesalter verändernden Lebensgewohnheiten: Zu viel Sitzen, zu viel Zeit vor Bildschirmen, oft auch noch zu wenig Schlaf. Damit werde der Weg zu häufigerem Übergewicht nebst allen schädlichen Folgen von Adipositas (Fettleibigkeit) bereitet. In einem neuen Bericht,

den die WHO kürzlich im Fachmagazin »The Lancet« veröffentlicht hat, vergleicht sie das Bewegungsverhalten von Jugendlichen in einer Vielzahl von Ländern. Die große Mehrheit der Jugendlichen, so das Fazit der Untersuchung, bewegt sich zu wenig. Im Durchschnitt erfüllt nur jeder fünfte Jugendliche im Schulalter zwischen 11 und 17 Jahren

**»Mädchen werden nicht ermutigt, sich so viel zu bewegen wie die Jungen.«**

**Dr. Leanne Riley, eine der Autorinnen der neuen WHO-Studie**

die Empfehlung der Gesundheitsexperten, sich zumindest 60 Minuten am Tag körperlich zu betätigen oder Sport zu machen.

Dabei sind Jungen im weltweiten Vergleich etwas weniger passiv als Mädchen: Während sich 77,6 Prozent der Jungen

nicht ausreichend bewegen, sind es bei den Mädchen 84,7 Prozent. Zum Teil könnte dieser Unterschied von kulturellen Hintergründen geprägt sein: »In manchen Kulturen ist es nicht vorgesehen, dass Mädchen so aktiv sind wie Jungen, oder sie werden nicht ermutigt, sich so viel zu bewegen wie die Jungen«, erklärt Dr. Leanne Riley, eine der Autorinnen der Studie.

Den größten Bewegungsmangel stellen die Forscher in der reichen Bevölkerungsschicht Asiens fest, insbesondere bei Schülern in Südkorea. Deutlich besser sieht es in Ländern mit traditionell hoher Sportbegeisterung und vielen Sportvereinen aus. Eine große Aufgabe für Gesundheits- und Sozialpolitiker aller Länder, heißt es im Resümee der Studie, sei es, »das soziale, körperliche und geistige Wohlergehen der Jugendlichen« durch mehr Angebote für Sport und körperliche Aktivität zu verbessern. ■

