

# ..... Mehr Platz für Bewegung!

## Gesundheitsförderung in den Kindertagesstätten

«Purzelbaum», ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht», will den Trend zu übergewichtigen Kindern und Jugendlichen stoppen. Das Projekt soll mehr Bewegung in die Kindertagesstätten (Kitas) des Kantons bringen. Dies geschieht durch gezielte Schulung der Erzieherinnen und Erzieher und durch mehr Bewegungsraum in den Kitas.

Die Übergewichtsproblematik betrifft nicht nur die erwachsene Bevölkerung der Schweiz. Deshalb sind bereits im Kindesalter gezielte Massnahmen zur Prävention und Bekämpfung von Übergewicht und Adipositas nötig. In keinem Lebensalter ist der natürliche Bewegungsdrang so gross wie während der Kindheit. Kinder wollen rennen, klettern, sich verstecken und spielen. Doch leider haben heutzutage nicht alle die Möglichkeit dazu (veränderte Umweltbedingungen, andere Beschäftigungen wie Fernsehen und Computer). Bei übergewichtigen Kindern reicht die körperliche Kraft zudem oft nicht mehr aus, um mit dem eigenen natürlichen Bewegungsdrang Schritt zu halten. Der Kanton Luzern will mit aktiver Bewegungsförderung dem Bewegungsmangel entgegenwirken und startet das Projekt «Purzelbaum».

### Schlüsselpersonen schulen

«Purzelbaum» hat seinen Ursprung in Basel, wo 2005 erstmals acht Kindergärten ein Pilotprojekt starteten. Die Ergebnisse waren motivierend: In allen Kindergärten fand mehr freie und gezielte Bewegung statt. Danach stiegen weitere Kindergärten in das Projekt ein. Jetzt soll «Purzelbaum» auch nach Luzern kommen. Das Hauptziel des Projekts besteht darin, die Bewegungsfreude der Kinder zu fördern oder neu zu wecken. Kinder sollen die Möglichkeit haben, ihren natürlichen Bewegungsdrang zu stillen. Dabei spielen die so genannten Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (Personen, die auf die Entwicklung des Kindes Einfluss haben) eine Schlüsselrolle. Sie müssen mit spezifischen Strategien geschult und weitergebildet werden, damit sie das Bewegungsverhalten der Kinder beeinflussen können. Einerseits sind dies die Erzieherinnen und Erzieher der Kindertagesstätten, die mit Bewegungsangeboten und Motivationsstrategien für mehr Bewegung sorgen. Mit einfachen Mit-



Hoch hinaus an der Kletterwand – neue Bewegungsräume öffnen sich. Foto: Colette Knecht

teln sollen die Kitas zudem bewegungsfreundlich gestaltet werden. Dabei geht es darum, in den Kitas Bewegungsraum zu schaffen, damit Kinder ihrer natürlichen Bewegungsfreude nachgehen und sie in einem klaren und definierten Rahmen ausleben können. Dieser Bewegungsraum soll keine gezielten Bewegungsabläufe vorgeben; vielmehr soll er eine Art «Bewegungsbaustelle» sein, auf der sich die Kinder eigene, ihren motorischen Fähigkeiten angepasste Bewegungsaufgaben stellen können. Andererseits ist es auch wichtig, die Eltern mit einzubeziehen. Auch sie sollten über die wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema «Bewegung» Bescheid wissen und dieses Bewusstsein an die Kinder weitergeben.

Das Projekt ist langfristig angelegt: Die Erzieherinnen und Erzieher sollen ihren neu erworbenen Erziehungsstil bezüglich Bewegung und die räumlichen Umgestaltungen beibehalten. Im Frühjahr 2010 werden erste

Kindertagesstätten und die für sie verantwortlichen Personen für das Projekt gewonnen, im August 2010 beginnt die Projektphase.

### Stefanie Christen

Fachstelle Gesundheitsförderung

### Weitere Informationen:

Kantonsärztliche Dienste Luzern  
Fachstelle Gesundheitsförderung  
Philipp Wermelinger  
Programmleiter Luzerner Aktionsprogramm  
«Gesundes Körpergewicht»  
Telefon 041 228 65 99  
philipp.wermelinger@lu.ch  
www.fi.lu.ch > Purzelbaum