



Diplomica Verlag

Anna Spengler

Fette Zeiten

Der Zusammenhang zwischen Medien,
Gesundheit und Bewegung

Anna Spengler

Fette Zeiten

Der Zusammenhang zwischen Medien, Gesundheit und Bewegung

ISBN: 978-3-8366-2100-7

Herstellung: Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2009

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und der Verlag, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

© Diplomica Verlag GmbH

<http://www.diplomica-verlag.de>, Hamburg 2009

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	9
Meine Motivation	9
Vorgehensweise	9
Designer + Wissenschaft, geht das?	10
2. Analyse	
2.1. Biologische Entwicklung des Menschen	11
Bequeme Welt	11
Evolution und genetische Prägungen	12
Das menschliche Gehirn	14
Koordination	17
Ernährung	19
2.2. Medienentwicklung als Zivilisationsprozess	21
Einleitung in die Medientheorie	21
Sprache	24
Schrift (vor dem Buchdruck)	26
Gutenbergs Buchdruck	28
Telegraf	32
Fotografie	34
Medien als politische Instrumente am Beispiel Radio	38
Fernsehen / Film	40

2.3. Gesellschaftliche Bestandsaufnahme	45
Gesundheitszustand	45
Medienkonsum	49
Fernsehen	50
Was genau macht dick beim Fernsehen?	53
Werbung	55
Was bedeutet Kind sein?	57
Was Kinder im TV sehen	58
Internet	59
Unterschiedliche Nutzergruppen – Männer und Frauen	62
Internet – Industrie	65
Internet – Mentalität	70
Videospiele / Computersucht	75
Erziehung und Medienberichterstattung	79
Was passiert in Kinderköpfen beim Bildschirmschauen?	83
Schule und Medienerziehung	85
Kriminalität	89
Gewalt durch Fernsehen	89
Amokläufe an Schulen	90
Kriminalität im Internet	92
Handy	93
2.4. Bewegung / Sport	95
Warum Bewegung nötig ist	95
Was vom Sport abhält	98
Wie viel Bewegung ist nötig?	99
Wie motiviert man zum Sport?	100
Unsportliche Karrieren	100
Praxistipps zum Überzeugen	101
Kinder im Leistungssport	101
Erwachsene <i>Couchpotatos</i>	102

2.4. Bewegung / Sport

Verletzungsrisiko	104
Schattenseiten	105
Wie lernt man Bewegung (Operatives Wissen)?	106
Mentales Training	108
Was macht die Politik?	109
Beispiel Reitsport	110
Körperliche und mentale Anforderungen	111
Wer kann besonders gut reiten lernen?	114
Welche Defizite können durch Reiten ausgeglichen werden?	114
Wer ist ungeeignet zum Reiten bzw. welche Defizite können nicht ausgeglichen werden?	115
Reiten für Späteinsteiger und Verletzungsrisiko	115
Reitsportszene	116
Was macht den Reiz aus?	117
Beispiel Fußball	117
Motivation zum Fußballspielen	118
Anforderungen	118
Der sportliche Reiz des Spiels	118
Soziale Auswirkungen	120
Verein	120
Fußball im TV	121
Fußball WM 2006 als Vermittler	122
Negativer Fankult	123
Fazit Fußball	123
Gesundheitssport Walking	124
Bewegungsspiele am Bildschirm	125
Bedeutung von Sport und Bewegung für die Gesellschaft und den Einzelnen	128

2.5. Musik als Gesundheitsfaktor	129
Musik und Gesundheit	129
Musizieren Lernen	131
Wozu ist Musik aus genetischer Sicht gut?	132
Wer musiziert hierzulande, wie viel?	133
Schlussfolgerungen	134
3. Fazit	135
3.1. Inhaltliches Fazit	135
Zusammenfassung der Arbeit	135
Diskussion	140
3.2. Persönliche Einschätzung	147
4. Quellenverzeichnis	155
Bücher	155
Presseberichte	158
Internetfundstücke	161
Bilder	165
5. Grußwort	167

1. Einleitung

Meine Motivation

In meiner Tätigkeit als Reitlehrerin habe ich die Erfahrung gemacht, dass Kinder heute meist auffällig schlecht ausgeprägte motorische Fähigkeiten mitbringen. Zudem sind Phänomene wie zunehmende Fettleibigkeit, mangelnde sportliche Betätigung und starker Konsum von Unterhaltungsmedien bei Kindern und Jugendlichen allgegenwärtig.

Von dieser aktuellen und persönlichen Beobachtung und Feststellung motiviert, scheint es mir sinnvoll, die Kommunikationswissenschaft und Medientheorie zu nutzen, um gezielt der Frage nachzugehen, welchen Einfluss Bewegung auf Kinder und Jugendliche haben kann und welche besondere Rolle Medien in diesem Zusammenhang zukommt. Diese Arbeit versteht sich als medienwissenschaftliche Diskussion. Der Adressat dieser Arbeit sollte also Interesse daran haben mitzudiskutieren.

Vorgehensweise

Um das Thema fundiert anzugehen, stelle ich die menschliche Entwicklung unter anderem in Bezug auf Motorik, Lernfähigkeit und Persönlichkeit dar. Auch werde ich dabei auf genetisch bedingte Prägungen eingehen.

Die Medien und deren Gesetzmäßigkeiten, stellen den anderen großen Grundpfeiler der Arbeit dar, und werden daher in einer historisch orientierten Darstellung des Zivilisationsprozesses von Medien ausführlich gewürdigt.

Dann erarbeite ich anhand von Statistiken und aktuellen Presseberichten eine Bestandsaufnahme bezogen auf Mediennutzung, Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten. Diesen Querschnitt stelle ich in den medientheoretischen und geschichtlichen Kontext und analysiere so die Entwicklung bis zum jetzigen Zustand. Das nächste Untersuchungsfeld findet sich in der Bewegung selbst. Wie wird operatives, erlebtes Wissen erlangt? Dazu werde ich Sportarten, wie Reiten und Fußball heranziehen und ihre Besonderheiten herausstellen. Neben medizinischen Erkenntnissen stellt sich der Einfluss von Sport auf Sozialverhalten und Lernfähigkeit als wichtiger Aspekt dar.

Als Fünftes trage ich wissenschaftliche Erkenntnisse über den Stellenwert bzw. Anteil von Bewegung im künstlerischen Schaffen zusammen. Dabei beziehe ich mich auf Musik, wobei mir besonders interessant erscheint, inwieweit z.B. das Erlernen und Rezipieren von Musik durch Bewegung (Haltung) beeinflusst bzw. verändert wird.

Diese Erkenntnisse werden immer wieder in den Kontext der Hirnforschung gestellt und analysiert und – so meine gegenwärtige Hypothese – vermutlich manifestiert. Dazu ziehe ich aktuelle Literatur aus der Neurobiologie heran.

Die so aufgebaute Analyse der aktuellen Lage führt mich auf die Suche nach Lösungen. Meine augenblickliche Hypothese ist, dass die Medienüberflutung, wie schon von McLuhan prophezeit, die Menschen erlahmen lässt. Nun müssen die Medien wiederum Anreize schaffen, damit sich Menschen wieder bewegen und betätigen. Im Idealfall lässt sich eine „Strategie heraus aus der Bewegungsarmut“ entwerfen, die als eine Art Kampagne für Aktivität zu verstehen sein könnte. Auch ist ein Fazit mit Prognosen für zukünftige Entwicklungen anzuschließen.

Designer + Wissenschaft, geht das?

Immer wenn ich jemandem von meinem Diplomthema erzählte, kam die berechtigte Frage, wieso ein Designer eine solche Arbeit schreibt. Der inhaltliche Schwerpunkt dieser wissenschaftlichen Arbeit liegt bei den zivilisatorischen Auswirkungen der Medien auf unsere Gesellschaft, benannt als Bewegungsarmut.

Dieses Wechselspiel zwischen Medien und Gesellschaft ist gerade deshalb ein Thema für einen Designer, da das Erscheinungsbild der Medien (Print, TV, etc.) nun einmal vom Designer gestaltet wird. Ein Ingenieur beispielsweise kann kein Auto konstruieren, ohne sich die Auswirkungen bewusst zu machen, die Abgase für die Umwelt darstellen und Erkenntnisse daraus in seine Arbeit einfließen zu lassen. Auch Gestalter sollten sich der Folgen von Mediennutzung gewahr sein, um ihrer Verantwortung gegenüber der Gesellschaft gerecht werden zu können. Oder birgt der Beruf des Designers keine Ethik in sich? Ob es darauf eine Antwort gibt, wird in dieser Arbeit noch diskutiert.

Formal gesehen beinhaltet der Studiengang Kommunikationsdesign in der Hochschule der Bildenden Künste Braunschweig einen großen wissenschaftlichen Teilbereich. Daher besteht die Möglichkeit, einen wissenschaftlichen Schwerpunkt in der Diplomarbeit zu wählen. Dass diese Spezialisierung sinnvoll sein kann, erklärt sich, wenn man bedenkt, dass eine Aufgabe des Designers auch darin bestehen kann, wissenschaftliche Inhalte verständlich zu gestalten bzw. zu kommunizieren. Das kann nur gelingen, wenn der Designer z.B. im Studium gelernt hat, wissenschaftliche Inhalte nachzuvollziehen.

2. Analyse

2.1. Biologische Entwicklung des Menschen

Bequeme Welt

Wir befinden uns in einer sehr bequemen Welt. Die Menschheit hat recht erfolgreich viele Bemühungen angestellt, das Leben durch technischen Fortschritt zu vereinfachen. Maschinen bewegen uns (Auto, Zug), wir können mit ihnen weltweit kommunizieren (Internet, Telefon) und eigentlich müssen wir uns auch nichts mehr merken, also nicht mehr viel denken, da alles Wissen immer und überall abrufbar ist (Internet im Handy)¹. Diese Entwicklung vollzieht sich mehr oder weniger in allen Lebensbereichen. Auf den ersten Blick erscheint dieser Weg des Fortschritts absolut positiv, da er schließlich die Gesellschaft entlastet. Aber bei genauerem Hinsehen bezahlen alle einen sehr hohen Preis dafür. Dazu später mehr.

1 vgl. Gerald Hüther „Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn“ (2001) S. 138 Gerald Hüther Neurobiologe, Universität Göttingen (* 1951 in Emleben)

Evolution und genetische Prägung

Warum strebt der Mensch so unaufhaltsam danach, das Leben zu vereinfachen? Die Antwort findet sich in der Evolution. Denn dieses Streben verfolgt jedes Lebewesen gleichermaßen. Um überleben zu können, muss eine Gattung sich einen Lebensraum erschließen, der genügend Nahrung und Schutz vor Feinden bietet. Meist findet dieser sich in irgendeiner Nische, die noch nicht von einer anderen Gattung besetzt wurde, in der sich eine Gattung dann an die speziellen Lebensbedingungen anpasst. Dieser Prozess läuft so ab, dass sich die häufig genutzten Fähigkeiten verbessern, die zum Überleben nötig sind und die weniger genutzten verkümmern. Zur Verdeutlichung dieses Prozesses folgt eine Beschreibung des Neurobiologen Gerald Hüther: „Nehmen wir zum Beispiel den Maulwurf. Dessen Vorfahren waren Insektenfresser und mussten deshalb zumindest einigermaßen gut sehen und umherspringen können. Da sie dabei ständig Gefahr liefen, von größeren Tieren gefressen zu werden, war es durchaus vorteilhaft, sich gelegentlich einfach einzugraben. Falls sie auch unter der Erde noch genug zu fressen fanden, hatten diese Urmaulwürfe bald keinen vernünftigen Grund mehr, überhaupt je wieder aufzutauchen. (...) Zu sehen war in diesen dunklen Gängen nichts, aber gut riechen und hören musste man können. Wer am seltensten Lust auf Licht (...) bekam und die größten Vorderschaukeln hatte, muß wohl am längsten gelebt und die meisten Nachkommen hinterlassen haben. Irgenwann waren die dann alle blind wie die Maulwürfe, hatten lange Nasen und (...) große Grabschaukeln (...).“²

Die Besetzung einer Nische hat, wie eben beschrieben, den Vorteil, dass das Leben der Gattung bequemer wird und das Überleben der Art gesichert ist. Ändern sich allerdings die Umweltbedingungen, kann die Art meist nicht überleben, da sie zu sehr auf die vorherigen Bedingungen angewiesen ist. So kann eine hochechfolgreiche Art plötzlich aussterben (Dinosaurier). Ein Maulwurf, so wie er jetzt ist, wäre schutzlos ohne lockeres Erdreich, in das er sich eingraben könnte.

Was hat das nun mit dem Menschen zu tun? Der Mensch ist eine besondere Gattung. Denn wir sind eigentlich Evolutionsverlierer, da wir es nicht geschafft

2 Hüther S. 34

haben, uns eine Nische zu sichern.³ Deshalb mussten wir möglichst viele Fähigkeiten entwickeln und erhalten, um überleben zu können. In der jeweiligen Nische sind die angepassten Arten dem Menschen immer überlegen, was das Überleben für Neandertaler und Co. nicht gerade erleichterte. Gerald Hüther nennt Menschen daher auch „Alles-und-doch-nichts-richtig-Könner“⁴.

Nun haben die Menschen neben den körperlichen, besonders ihre geistigen Fähigkeiten verbessern müssen. Im Laufe der Zeit vergrößerte sich dabei das menschliche Gehirn immer mehr und wurde immer wandlungsfähiger bzw. lernfähiger. Damit unterscheiden wir uns wiederum stark von den anderen Arten, die mit vielen fest installierten Fähigkeiten auf die Welt kommen und von diesen genetischen Vorgaben (Instinkt) nicht abweichen können.⁵ So nehmen Gänse beispielsweise das zuerst gesehene Lebewesen als Eltern an, obwohl das nicht immer sinnvoll ist. Diese Rolle kann eben auch ein Mensch einnehmen, wie im bekannten Beispiel von Konrad Lorenz.⁶ Da das menschliche Gehirn aber alles erst lernen muss, braucht das Menschenkind viel länger als andere Arten, um die Fähigkeiten des Erwachsenen zu erlangen. Um trotzdem das Überleben des Nachwuchses zu sichern, musste der Mensch ein Sozialgefüge entwickeln, in dem Arbeitsteilung praktiziert wurde.⁷ Wenn dagegen ein Gnu sein Kalb zur Welt bringt, kann dieses innerhalb von Minuten stehen und läuft danach in der Herde mit, ist also zumindest sofort genauso mobil wie die Elterntiere.⁸

Seit 100.000 Jahren ist die evolutionäre Entwicklung des Menschen abgeschlossen, und auch die genetischen Prägungen stammen aus dieser Zeit.⁹ Damit sind nicht Instinkte gemeint, sondern genetisch vererbte Eigenschaften, die sich als vorteilhaft erwiesen. So war es in der Steinzeit durchaus von Vorteil leicht Fett anzusetzen, um harte Winter zu überstehen. Unter diesem

3 vgl. Hüther S. 35 f.

4 Hüther S. 36

5 vgl. Hüther S. 34 ff

6 Philip G. Zimbardo / Richard J. Gerrig „Psychologie“ S. 486 - Konrad Lorenz, österreichischer Biologe (*1903), erforschte das Verhalten von Tieren. Unter anderem prägte er Gänseküken auf seine Person.

7 vgl. Hüther S. 55 f.

8 vgl. Christiane Gohl „Ein Fohlen aus unserer Stute“ S. 60

9 vgl. Hüther S. 64

steinzeitlichen Erbe leiden bekanntermaßen viele.¹⁰ Es wäre demnach problemlos möglich, einen Säugling, der damals geboren wurde, heute großzuziehen. Er würde sich genauso entwickeln wie Kinder, die in der heutigen Zeit geboren werden. Das zeigt wiederum deutlich, wieviel bei Menschen im Gegensatz zu anderen Lebewesen von der kindlichen Entwicklung abhängt.

Das menschliche Gehirn

Zurück zu der bequemen Welt, die wir uns geschaffen haben. Wie bereits erwähnt, verkümmern Fähigkeiten, die nicht genutzt werden. Dies kann durchaus wörtlich genommen werden. Wenn wir das menschliche Gehirn betrachten, so kann man es zum Zeitpunkt der Geburt mit einer leeren Festplatte eines Computers vergleichen¹¹. Es werden vom Gehirn quasi alle möglichen Verschaltungen bereitgestellt, die es nun zahlreich zu erhalten gilt. Deshalb kann man einem 3-jährigen „Kind bereits Lesen, Computerspiele oder Fremdsprachen beibringen – falls es (...) gelingt, es dazu zu motivieren“.¹² Wenn das Gehirn entsprechend formatiert wird, also früh Grundstrukturen gebildet werden, kann es lebenslang alles mögliche lernen und wieder verlernen. Auf diese formatierte Grundstruktur des Gehirns wird quasi die Software installiert, was bedeutet, dass der Mensch Fähigkeiten entwickelt. Vor allem die Art und Weise, wie der Mensch sein Gehirn nutzt, bestimmt, wie gut es funktioniert.¹³ Wenn jemand häufig komplizierte Rechenoperationen löst, kann er das irgendwann gut. Wer so etwas nie tut, kann es nicht. Wenn ein Mensch nicht mehr auf der Suche nach etwas ist, sondern sich mit dem zufrieden gibt, was er kann und wie sein Leben verläuft, verändert sich auch sein Gehirn nicht mehr. Er ist dann buchstäblich festgefahren.¹⁴

10 vgl. Spiegel – Online.de 20.04.2007 „Seehofer will Speck wegreden“

11 vgl. Manfred Spitzer „Vorsicht Bildschirm“ (2005) S. 79 u. S. 107
Manfred Spitzer, Psychiater, Uni Ulm (* 1958 in Darmstadt)

12 Wolfgang Bergmann / Gerald Hüther „Computersüchtig“ (2006) S. 70
Wolfgang Bergmann, Erziehungswissenschaftler aus Hannover

13 vgl. Hüther S. 7 f. u. S. 17

14 vgl. Bergmann / Hüther S. 72 f.

Wer nun aber meint, Kinder würden schneller lernen als Erwachsene, der hat natürlich Recht. Kinder lernen quasi alles, was sie erleben, schauen sich alles mögliche bei ihren Bezugspersonen und Vorbildern ab. Und frühe Erfahrungen oder Erlerntes hinterlassen im Gehirn viel festere Verschaltungen, die lebenslang Einfluss haben, als spät Erlerntes.¹⁵ Alles was man im Alter lernt, bleibt weniger schnell und weniger stark erhalten. Hierbei ist mit Erlerntem nicht nur Schulwissen gemeint, sondern auch soziale Fähigkeiten und Kompetenzen, Motorik oder Sprachbeherrschung.

Als besonders haltbar erweisen sich Erfahrungen in jedem Alter, die mit einer starken Emotion erlebt werden.¹⁶ Erlernt wird z.B. besonders gut, was riesige Freude bereitet. Wenn man selbst an seine Kindheit zurückdenkt, erinnert man sich oft an Erlebnisse gut, die einem z.B. besonders Angst gemacht oder einen in Scham versetzt haben. Der dabei ausgeschüttete Stress ist gleichbedeutend mit einer starken Unruhe im Gehirn, die jeder Mensch mit aller Macht zu ordnen versucht. So kann ein stark empfundenes Schamgefühl verarbeitet werden, indem man innerlich einen Moment denjenigen, vor dem man Scham empfunden hat, hasst. Dieses Phänomen nennen Psychiater „Psychohygiene“ und es dient zum Spannungsabbau.¹⁷ So meinte der Psychoanalytiker Theodor Reik humoristisch „A thought murder a day, keeps the psychiatrist away“.¹⁸ Ein Nicht-Abbauen der Unruhe oder Verwirrung im Gehirn, wird als unerträgliche Last empfunden und kann tatsächlich krank machen. Psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Schizophrenie haben ihren Ursprung in solch ungelöster Unordnung im Gehirn.¹⁹

Wenn nun aber die Unordnung sich in Ordnung wandelt, schickt das Gehirn Botenstoffe, die auch Kokain oder Heroin erzeugen, welche ein enormes

15 vgl. Hüther S.23 f. u. Spitzer S. 111 f. u. S. 116

16 vgl. Bergmann / Hüther S. 123

17 vgl. Gehirn & Geist 6 / 2007 „Todbringende Fantasien“ S. 30

18 Gehirn & Geist 6 / 2007 „Todbringende Fantasien“ S. 30

Theodor Reik, österreichisch – amerikanische Psychoanalytiker (1888 – 1969)
„Ein Mordgedanke am Tag, erspart den Psychater“

19 vgl. Hüther S. 78 ff

Glücksgefühl auslösen.²⁰ Das wird als Freude, Erleichterung, Entspannung oder Genugtuung erlebt. Das bedeutet aber auch, dass frühe negative Erfahrungen deutliche Spuren hinterlassen. So führen früh erlebte Ängste oft zu lebenslangen Verdrängungsmechanismen.²¹ Wenn ein schreiendes Kind, von seiner Mutter meist liebevoll mit Ruhe getröstet wird und so lernt, dass es keine Angst haben muss bzw. wieder Ordnung im Kopf entsteht, sondern eine nervöse selbst ängstliche Person erlebt, bekommt es keine Strategie für sein Leben mit, wie es Ängste bewältigt. Um trotzdem ein inneres Gleichgewicht zu erzeugen bzw. sich sicher zu fühlen, entwickelt dieser Mensch Strategien, um Ängsten auszuweichen bzw. sie zu kompensieren. Mit diesen Voraussetzungen kann ein Mensch im Laufe seines Lebens, wenn er Glück hat, nur Verhaltensweisen wie mangelnde Krisen- und Kritikfähigkeit entwickeln, aber auch alle Formen von Suchterscheinungen und psychischen Erkrankungen treten bei Menschen ohne Angstbewältigungsstrategien häufiger auf. Diese mangelnde Angstbewältigungskompetenz kann aber auch durch eine übertrieben behütete Erziehung entstehen. Werden Kinder von allen Problemen und Herausforderungen ferngehalten und verwöhnt, können sie nicht damit umgehen, wenn sie an Grenzen stoßen oder ein eigenes Scheitern bewältigen müssen.²² Zu dieser Problematik nimmt Gerald Hüther Bezug, indem er fordert, dass „Kinder (...) Wurzeln und Flügel“²³ brauchen. Wenn nun ein Kind wiederum kaum frühe Erfahrungen macht, also unterfordert und reizarm aufwächst, entwickelt das Gehirn viel weniger Verschaltungen als es möglich wäre. Es muss dann gewissermaßen lebenslang mühsam ausgleichen, was es früh leicht hätte lernen können, und Entwicklungsstörungen sind vorprogrammiert.²⁴ Diese können unter anderem in Form von Lern- und Leseschwächen, aber auch als Konzentrationsprobleme auftreten.

20 vgl. Bergmann / Hüther S. 71

Der Vergleich mit der Wirkung, die von Drogen ausgelöst wird, soll keineswegs die Einnahme von Drogen rechtfertigen oder befürworten, sondern lediglich verdeutlichen, wie stark die empfundenen Glücksgefühle sind.

21 vgl. Hüther S. 80 f.

22 vgl. Bergmann / Hüther S. 39 und S. 93 - 97

23 Hüther S. 75

24 vgl. Spitzer „Vorsicht Bildschirm“ S. 79

Dabei ist es besonders wichtig, dass sich einerseits viele verschiedene Bezugspersonen und somit auch Vorbilder im Umfeld befinden²⁵, andererseits sollten Erfahrungen mit allen Sinnen (Sehen, Hören, Tasten...) erlebt werden²⁶. Alles, mit dem Kinder früh in Berührung kommen, fällt ihnen später leicht, da im Gehirn entsprechende Verbindungen geschaffen werden. Und viele Anregungen und Vorbilder bedeuten, dass dem Kind alle Wege und Möglichkeiten ohne Ängste offenstehen.

Koordination

Neben der Hirnentwicklung ist ein weiteres ebenso wichtiges Feld der menschlichen Entwicklung die Motorik und Koordination. So bemerken die Autoren des 2007 im Deutschen Ärzteverlag erschienen Buches *Bewegungsmangel und Fehlernährung bei Kindern und Jugendlichen*, dass „vielfältige Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen (...) Entwicklungsfortschritte“ sichern²⁷. Schon im Mutterleib fängt das Kind an, Bewegungen zu üben; und dieser Bewegungsdrang lässt eigentlich nicht mehr nach, bis es in die Pubertät kommt. Das wiederum ist eine genetisch Vorgabe, da die Steinzeitkinder durch ihre ständige Zappelerei bei einer plötzlich notwendigen Flucht, ihre geringere Körpergröße eher ausgleichen konnten. Wer zappelte, überlebte.²⁸ Kinder sollten, um ihrer Natur zu entsprechen, von Geburt an auf dem Rücken liegen und Platz für Arm- und Beinbewegungen haben.²⁹ Motorische Fähigkeiten entwickelt der Mensch nämlich fast ausschließlich bis zum zwölften Lebensjahr. Diese Entwicklung ist bereits im 15. Lebensjahr komplett abgeschlossen und auch für das Erlernen einer gesunden Körperhaltung sind frühe Bewegungserfahrungen nötig.³⁰

25 vgl. Hüther S. 74

26 vgl. Spitzer „Vorsicht Bildschirm“ S. 59 u. S. 63

27 C. Graf / S. Dordel / T. Reinehr „Bewegungsmangel und Fehlernährung bei Kindern und Jugendlichen“ (2007) S. 39 Autoreninformationen im Literaturverzeichnis

28 vgl. Spitzer „Vorsicht Bildschirm“ S. 87

29 vgl. uni-würzburg.de - Pressemitteilung 29.07.05
„Bewegungsarmut bei Kindern“

30 vgl. Graf / Dordel / Reinehr S. 42

Hier ist es also im Gegensatz zum Gehirn nicht mehr möglich, viele Defizite auszugleichen. Die Auswirkungen geringer Bewegungserfahrungen im Kindesalter sind Koordinationsprobleme und eine geringe Fitness, oft einhergehend mit Übergewicht und Haltungsschäden.

„Sprache und Bewegung – beides sind bei Kindern wesentliche Mittel der Erkenntnisgewinnung, des Ausdrucks und der Mitteilung.“³¹

Ein Kind lernt prinzipiell – am besten im Spiel³² – die Welt kennen, indem es sich in ihr bewegt und sie so aktiv erlebt. Primäre Lernerfahrungen stellen demnach bei Kindern immer Körpererfahrungen dar und erst durch diese lernt man Gefühle zu empfinden und zu verbalisieren.³³ Wer also Bewegungen erfolgreich bewältigt, lernt auch, Gefühle besser einzuschätzen und wird selbstbewusster.³⁴ Es ist daher davon auszugehen, dass Kinder, die bewegungsarm aufwachsen, sich schlechter einschätzen und mitteilen können, sprich Entwicklungsdefizite aufweisen.³⁵

Körperliche Defizite erzeugen immer auch soziale und oft psychische Probleme. In *Bewegungsmangel und Fehlernährung bei Kindern und Jugendlichen* heißt es dazu: „So unterstützt Bewegung die gesamte Persönlichkeitsentwicklung eines Kindes, z.B. die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts, emotionaler, sowie sozialer Stabilität und kognitiver Kompetenz“³⁶ und „Bewegung, Spiel und Sport stellen für die körperliche, motorische, emotionale, psychosoziale und kognitive Entwicklung von Kindern wesentliche Voraussetzungen dar“.³⁷

Der Sportwissenschaftler Wolfgang Friedrich meint in seinem Buch *Optimales Sportwissen*, dass beim Sport die Fähigkeit verbessert wird, „auf Belastungen und Anforderungen mit einer hohen Widerstandsfähigkeit zu reagieren, mit

31 Deutsches Jugendinstitut, Wissenschaftliche Texte „Bewegung und Sprache“

32 Denn die beim Spiel erlebte Freude begünstigt das Lernen.

33 vgl. NDR Kultur, Sonntagsstudio 15.04.2007

„Generation Playstation“ Interview, Gerald Hüther

34 vgl. wissenschaft – online.de 17.07.98 „Horror vor dem Sprung über den Bock“

35 vgl. Deutsches Jugendinstitut „Bewegung und Sprache“

36 Graf / Dordel / Reinehr S. 73

37 Graf / Dordel / Reinehr S. 63

Konflikten positiv umzugehen, sowie auch physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden selbst herzustellen.“³⁸

Wer meint, Bewegung sei vor allem für Kinder nur wichtig, um nicht dick zu werden, irrt sich. Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil unter anderem von Sprachentwicklung und der Entwicklung eines Bildes von sich selbst, also zur Bildung von Persönlichkeit und Selbstvertrauen.³⁹

Ernährung

Ein Mensch sollte nur soviel essen, wie er braucht. Aber so leicht ist das leider nicht. Vor 100.000 Jahren waren die Rahmenbedingungen andere als heute, die genetischen Vorzeichen stammen jedoch aus dieser Zeit.⁴⁰

Wie schon erwähnt, war es damals von Vorteil, für schlechte Zeiten Fettreserven anzulegen. So ist der menschliche Körper dazu in der Lage, durch genetisch vererbte Vorgaben, bis zu 40% weniger Energie zu verbrauchen.⁴¹ Der Grundumsatz an Energie im Körper kann also durch diese genetischen Vorgaben sehr stark variieren. Amerikanische Wissenschaftler haben erst Anfang 2007 das „FTO – Gen“ gefunden, dass für Übergewicht verantwortlich sein soll. Schätzungsweise tragen 15 % der Europäer es in sich.⁴²

Daher ist für die meisten heutzutage eine bewusste Nahrungsauswahl nötig, um nicht übergewichtig zu werden. Jeder weiß, dass man viel Wasser trinken, viel pflanzliche Lebensmittel, mäßig tierische Lebensmittel und wenig Fett und Zucker essen sollte.⁴³ Warum trotzdem immer mehr Menschen übergewichtig sind, hat viele komplexe Ursachen, auf die in dieser Arbeit

38 Wolfgang Friedrich „Optimales Sportwissen“ (2005) S. 192

Dr. rer. Soc. Wolfgang Friedrich, Sportwissenschaftler aus Dusslingen

39 vgl. Bergmann / Hüther S. 51

40 vgl. Spiegel – Online.de 20.04.2007 „Seehofer will Speck wegreden“

41 vgl. Graf / Dordel / Reinehr S. 11

42 vgl. Spiegel – Online.de 19.04.2007 „Fettleibigkeit in Europa“ –

Prof. Andrew Hattersley, Molekular Mediziner u. Prof. Timothy Frayling, beide Peninsula Medical School, England, veröffentlichten ihre Erkenntnisse in der gleichen Woche im Magazin „Science“.

43 vgl. Graf / Dordel / Reinehr S. 21