

# Bewegung

## macht Kinder kreativ!

Ausreichend Bewegung an der frischen Luft ist wichtig für unsere Gesundheit und die unserer Kinder. Doch das ist in Zeiten, in denen Smartphone, Fernseher und Spielkonsole auf die Couch locken, mitunter gar nicht so einfach. Sportwissenschaftlerin Ingalena Schömburg-Heuck verrät, wie der Spagat zwischen Medienkonsum und genug Bewegung gelingt.



### Warum ist Bewegung an der frischen Luft so wichtig?



Unser ganzer Körper profitiert, wenn wir uns draußen bewegen. Das Immunsystem wird gestärkt, die frische Luft macht uns wach und fit. Zudem wird unser Geist angeregt, denn wollen wir uns draußen bewegen, müssen wir immer kreativ werden und unser Handeln aktiv gestalten. Gerade die Kreativität von Kindern wird draußen beim Spielen gefördert, was wichtig für eine gesunde Entwicklung ist. Ein Ball oder ein Springseil sind ideale Helfer, um spielerisch für mehr Bewegung zu sorgen.

### Können uns Medien ausreichend Bewegung verschaffen?



Mittlerweile gibt es einige Möglichkeiten, sich auch aktiv mit Medien zu beschäftigen. Aktive Bewegungsspiele wie zum Beispiel Tennis oder Bowling auf der Spielkonsole sind Varianten, die man mal nutzen kann. Sie verschaffen uns einige Bewegungsminuten, auch wenn wir es mal nicht nach draußen schaffen. Solche Aktivspiele sind gute Alternativen zum Fernsehen oder zu Konsolenspielen, bei denen wir nur auf dem Sofa sitzen. Ein Ersatz für die Bewegung an der frischen Luft sind sie aber nicht. Denn selbst bei Bewegungsspielen bleiben die Mitspielerinnen und Mitspieler in einer passiven Rolle – sie führen lediglich Befehle aus, die das Spiel vorgibt. Und auch wenn uns die Spiele zu Bewegung motivieren, hält sich die Intensität der Bewegung und die Abwechslung oft stark in Grenzen. Der Mehrwert, den uns die Bewegung an der frischen Luft bietet, kommt hier dann doch zu kurz.

### Medien sind für Kinder sehr verlockend. Welche Möglichkeiten gibt es, beides miteinander zu vereinbaren?



Digitale Medien sind in unserem Alltag allgegenwärtig, das bleibt unseren Kindern natürlich nicht verborgen. Es ist wichtig, einen gesunden Umgang zu finden und einen Ausgleich zu schaffen, denn wie so oft macht die Dosis das Gift. Das kann zum Beispiel über klare Regeln, Routinen und Kompromisse funktionieren: kein Handy am Esstisch, begrenzte Zeiträume für Medien und feste Zeitpunkte für Bewegung. Da muss jeder ausprobieren, was für die eigene Familie am besten passt. Neben der Zeit, die Kinder mit Medien verbringen, können Eltern auch im Blick behalten, was ihre Kinder konsumieren. Es gibt Medien, die Spaß bringen, wie Animationsfilme oder Konsolenspiele, und Medien, bei denen Kinder etwas lernen, wie Podcasts, Hörspiele oder bestimmte Fernsehsendungen. Zudem müssen wir Eltern Vorbilder sein – beim Medienkonsum, aber auch in puncto Bewegung. Das fällt natürlich nicht immer leicht, doch es lohnt sich. Denn uns tut viel Zeit an der frischen Luft abseits von digitalen Medien doch eigentlich auch sehr gut.

#### Videos im Online-Magazin

Im Video gibt Ingalena Tipps rund um den gesunden Medienkonsum, aktive Konsolenspiele sowie spielerische Möglichkeiten für mehr Bewegung an der frischen Luft: [magazin.audibkk.de/kinderbewegung](http://magazin.audibkk.de/kinderbewegung)

