



Was tun gegen das Natur-Defizit-Syndrom?

Fotos: Yuliya Evstratenko by Shutterstock.com

Naturerlebnisse für Kids werden rar – laut Studien hatte nur jeder dritte Schüler im Alter zwischen 12 und 15 Jahren jemals einen Käfer oder Schmetterling auf der Hand. Mag. Caroline Culen, Geschäftsführerin der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit, über Bewegung (in der Natur) als wichtigen Faktor für gesundes Aufwachsen.

 Alles blüht, die Tage sind lang und die Temperaturen angenehm. Ich sehne mich nach Natur und Bewegung – meine Kinder liegen am Sofa oder im Bett, griffbereit neben sich wahlweise Buch, Mobiltelefon oder Süßigkeiten. Vorbei die Zeiten voller Bewegungsdrang und Spielwut. Ja klar, sie sind Teenager und das ist normal, das haben wir in unserer Familie bei den großen Geschwistern schon einmal durchgemacht.

Aber der Abschied von spielenden, im Freien tobenden Kindern lässt mich nachdenklich werden: Gab es in der Kindheit meiner Kinder genügend unbeaufsichtigtes Spielen in Wäldern, auf Wiesen? Der Inbegriff von Kindern in der Natur ist für mich nach wie vor Astrid Lindgrens Beschreibungen der Sommer in Bullerbü, einer Kindheit in Südschweden.

Naturerlebnisse werden selten

Viel Romantik, die aber wenig mit der Realität unserer Kinder zu tun hat – Kinder, die nicht wirklich mit der Natur leben und so auch nicht wissen, wann ein Apfel reif wird oder wie Himbeeren und Karotten wachsen oder welche

Blumen am Wegrand blühen, sind die Normalität. Dafür sprechen sie von klein auf Englisch, können mit iPads umgehen, und sie wissen über psychologische Mechanismen Bescheid wie früher StudienabsolventInnen.

Purzelbäume, Handstände oder Klettern sind dagegen zu außergewöhnliche Fähigkeiten geworden, die im Turnsaal und der Kletterhalle von SporttrainerInnen vermittelt werden.

Natur-Defizit-Syndrom

Mittlerweile ist das Natur-Defizit-Syndrom bekannt, das nichts Anderes beschreibt, als die Tatsache, dass unsere Kinder immer weniger Zeit in der Natur verbringen. Das unmittelbare Erleben von Bäumen, Bächen und Wiesen gibt es für Kinder in ihrem Alltag selten. Zahlen aus Deutschland sagen, dass nur jeder dritte Schüler im Alter zwischen 12 und 15 Jahren jemals einen Käfer oder Schmetterling auf der Hand hatte. Oder dass acht von zehn Schülern es sogar als verboten ansehen, Käfer, Frösche oder Würmer spontan in die Hand zu nehmen.

50 Prozent aller Kinder in Deutschland sind überzeugt, dass im Wald grundsätzlich keine Blumen oder



Mag. Caroline Culen,
klinische Psychologin,
Geschäftsführerin
Österreichische Liga
für Kinder- und
Jugendgesundheit

welche Faktoren Übergewicht fördern. Demnach ist das Vorhandensein eines Turnsaals in einer Schule von großer Bedeutung. Gibt es keinen Turnsaal, erhöht das die Wahrscheinlichkeit für Adipositas um 80 Prozent. Zusätzlich zeigt sich, wer im ländlichen Bereich lebt, weist eine geringere Wahrscheinlichkeit für Adipositas auf als jemand im halbstädtischen Bereich beziehungsweise insbesondere als jemand, der im urbanen Raum wohnt. Übergewicht ist nach dem zehnten Lebensjahr nur mehr schwer loszuwerden.

Kinder, die sich an der frischen Luft bewegen, werden fitter, können sich besser konzentrieren und sind zufriedener. Auch die Bundesregierung hat in die Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie die Vorhaben des Nationalen Aktionsplans Bewegung aufgenommen. Die Gestaltung von Bewegungsfreiräumen in städtischen Gebieten wird verfolgt. Das ist aus meiner Sicht ein wichtiger Schritt.

Aus dem vollen Leben

Gesunde Entwicklung braucht Zeit und (Frei-)Räume, aber auch die Möglichkeit auf Gefahr und Risiko – eben das volle Leben. Diese Erkenntnis zieht zunehmend in pädagogische Einrichtungen ein. Fotos von Kindergärten in Schweden, USA und Großbritannien zeigen

Beeren gepflückt werden dürfen. Und nicht zuletzt: 1971 bewältigten 80 Prozent der Sieben- und Achtjährigen ihren Schulweg alleine, 20 Jahre später waren es nur noch zehn Prozent. In Österreich wird es nicht viel anders sein. Wir wissen, dass der Radius, in dem sich Kinder beim Spielen frei bewegen, innerhalb der letzten 50 Jahre unglaublich geschrumpft ist: Waren die heutigen Erwachsenen als Kinder noch im Umkreis von mehreren Kilometer von zu Hause selbständig unterwegs, sind es bei den Kinder heute vielleicht 500 Meter – mehr oder weniger immer auf Sichtweite und über das Handy erreichbar. Die zunehmende Verdichtung unserer städtischen und ländlichen Lebensräume, Ängste der Eltern, aber

auch unglaublich dichte Zeitpläne der Familien sind verantwortlich für diese Entwicklung.

Alarmierende Zahlen: Übergewicht

Als Mutter und besonders als Geschäftsführerin der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit alarmieren mich die Zahlen, dass fast jeder dritte Drittklässler und jede vierte Drittklässlerin in österreichischen Volksschulen übergewichtig ist. Das zeigen Daten der ersten Österreicherhebung im Rahmen der Childhood Obesity Surveillance Initiative (Cosi) des Europabüros der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Die Studie aus 2017 zeigt auch auf,



Weitere Infos
Mitgliedsorganisationen der Kinderliga zu Bewegung, Kindergärten
originalplay.at/
akmoe.at/
www.physioaustria.at/
www.weltderkinder.at/
www.diaetologen.at/
www.ergotherapie.at/

umgestürzte Leitern, Bretterhaufen und halbfertige Baracken: diese Kindergärten wollen mit ihren Bewegungsangeboten und Spielräumen Kindern wieder die Möglichkeit bieten, fit zu werden, auch mit schwierigen Gegebenheiten fertig zu werden, Gefahren gut zu meistern, körperliche Geschicklichkeit zu trainieren, Hindernisse gekonnt zu überwinden – und sind damit ganz bewusst bereit,

dafür das Risiko auf körperliche Verletzung wieder einzugehen.

In Österreich haben wir vergleichsweise ideale Voraussetzungen für gesundes Aufwachsen. Unterstützen wir unsere Kinder dabei, die Natur zu entdecken und zu erforschen. Im ersten Schritt gemeinsam und nach und nach dürfen sie das Abenteuer auch alleine wagen. Auch wenn es manches Mal etwas

Aufwand benötigt, die Kinder zusammenzupacken und mit ihnen hinauszugehen oder vor die Tore der Stadt zu fahren. Die gemeinsame Bewegung in der Natur tut nicht nur unseren Kindern gut, sondern ist auch Balsam für Körper und Seele für uns Erwachsene. Raus mit meinen Kindern – und mit mir ... ■