



## Medienmitteilung

### Bewegung schon früh und abwechslungsreich fördern

**Bern, 26. Oktober 2016. Gesundheitsförderung Schweiz veröffentlicht erstmals Empfehlungen zur Förderung von körperlichen Aktivitäten bei Säuglingen, Kleinkindern und Kindern im Vorschulalter. Die Empfehlungen sind in theoretischer Form für Fachpersonen und als Praxistipps für Eltern und Bezugspersonen gedacht.**

Braucht es gezielte Bewegungsförderung für Kinder zwischen 0 Jahren und dem Vorschulalter? Bewegen sich Kinder in diesem Alterssegment nicht von Natur aus genügend? Lange Zeit gab es kaum wissenschaftliche Literatur oder fundierte Studien zu dieser Fragestellung. Jetzt lancieren die Hauptakteure der Schweiz im Bereich Frühförderung in Zusammenarbeit mit der Universität Lausanne erstmals Empfehlungen für die Kleinsten.

#### Präventiver Effekt nachgewiesen

Bei der wissenschaftlichen Erarbeitung dieser Empfehlungen hat sich klar gezeigt, dass durch eine gezielte Förderung die motorischen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten der Kinder gefördert werden können. Deshalb ist es wichtig, dass allen Kindern ein aktiver Start ins Leben ermöglicht werden kann. Zugleich ergibt sich dabei ein präventiver Effekt, indem den Kindern bereits von früh an Freude an körperlicher Bewegung und Aktivität vermittelt wird. Und zwar stets unter Berücksichtigung der Individualität und Einzigartigkeit von jedem Kind. Dies kann einer späteren Inaktivität, die bei den 6- bis 16-jährigen Kindern und Jugendlichen immer ausgeprägter wird, entgegenwirken.

#### Die neuen Bewegungsempfehlungen: motivierend, unterstützend, variantenreich

**a) 0 bis 1-Jährige/Säuglinge: mehrmals über den Tag verteilt**

Hier geht es vor allem darum, über interaktive Spiele in einer altersgerechten und freien Umgebung den natürlichen Bewegungsdrang des Säuglings auf verschiedenen Ebenen zu fördern und zu unterstützen. Es gibt keine klare zeitliche Vorgabe – einfach mehrmals über den Tag verteilt. Beispiele sind: Blickkontakt durch Grimassen herstellen, Fahrrad fahren mit den Beinen des Kindes, helfen, vom Bauch auf den Rücken zu rollen usw.

**b) 1-jährig bis zum Schulbeginn: mindestens 180 Minuten täglich aktiv sein**

Kinder in dieser Alterskategorie sollten mindestens 3 Stunden täglich – verteilt über den ganzen Tag – alleine, mit Altersgenossen oder mit der Unterstützung und Begleitung von Erwachsenen körperlich aktiv sein. Konkret kann dies bedeuten, dass man ein 1- bis 3-jähriges Kind beim Treppen hochklettern unterstützt, einen Hindernisparcours mit Stühlen, Kissen und Kisten bewältigen oder es allein gehen lässt. Bei Kindern ab 3 Jahren bis zum Schulbeginn geht es mehr darum, die Kinder anzuregen, Verstecken zu spielen, Steine oder Blätter zu sammeln, zu galoppieren oder den Eltern beim Backen oder Kochen zu helfen. Die Variation von Bewegung und Umgebung ist dabei zentral.

Die neu lancierten Empfehlungen wurden im Auftrag der Gesundheitsförderung Schweiz vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Lausanne gemeinsam mit folgenden Partnern erarbeitet und validiert:

- Bundesamt für Gesundheit BAG
- Bundesamt für Sport BASPO
- bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung
- Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch
- Programme cantonal «Ça marche!»
- Liges de la santé Vaud, Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention
- Universität Zürich, Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit
- Universität Basel, European network for the promotion of health-enhancing physical activity
- Service de santé de l'enfance et de la jeunesse, Genève
- Filière Psychomotricité de la HETS-Genève, HES-SO//Genève, KILOADOS
- Association Suisse des Professionnels en Activités Physiques Adaptées
- Verband der Psychomotoriktherapeutinnen und –therapeuten
- Schweizer Physiotherapie Verband
- ErgotherapeutInnen Verband Schweiz
- Centre de référence infirmières petite enfance Vaud
- Schweizerisches Rotes Kreuz
- Bildung und Gesundheit Netzwerk Schweiz
- Verband Kinderbetreuung Schweiz
- Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe SGGG
- Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen SVM
- Schweizerischer Hebammenverband
- Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie ssp sgp
- Kinderärzte Schweiz
- Stiftung Stillförderung Schweiz
- Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen BSS
- Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern (GEF)
- Schweizerische Gesundheitsstiftung (RADIX)
- Procap
- Suva
- UNICEF Schweiz

### [DOWNLOAD MERKBLATT](#)

Weiterführende Informationen zu Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen: <https://gesundheitsfoerderung.ch/de/public-health/ernaehrung-und-bewegung-bei-kindern-und-jugendlichen.html>

Für weitere Auskünfte oder Fragen steht Ihnen die Medienstelle von Gesundheitsförderung Schweiz per E-Mail [medien@gesundheitsfoerderung.ch](mailto:medien@gesundheitsfoerderung.ch) oder unter der Telefonnummer 031 350 04 04 zur Verfügung.

**Gesundheitsförderung Schweiz**

Gesundheitsförderung Schweiz ist eine Stiftung, die von den Kantonen und Versicherern getragen wird. Mit gesetzlichem Auftrag initiiert, koordiniert und evaluiert sie Massnahmen zur Förderung der Gesundheit (Krankenversicherungsgesetz, Art. 19). Die Stiftung unterliegt der Kontrolle des Bundes. Oberstes Entscheidungsorgan ist der Stiftungsrat. Die Geschäftsstelle besteht aus Büros in Bern und Lausanne. Jede Person in der Schweiz leistet einen monatlichen Beitrag von 20 Rappen zugunsten von Gesundheitsförderung Schweiz, der von den Krankenversicherern eingezogen wird. [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)