



PRIVATE
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE
DER DIÖZESE LINZ

MASTERARBEIT

zum Abschluss des
Masterstudiums für das Lehramt Primarstufe

**„Bewegte Schule“ und deren präventive Maßnahmen
auf Adipositas bei Kindern im Grundschulalter**

vorgelegt von
Magdalena Bayr, BEd

Betreuung
Susanne Oyrer, Mag. Dr. BEd
Allgemeine Bildungswissenschaften

Matrikelnummer:
01603649

Wortanzahl:
18026

Linz, 25. August 2022

Vorwort

Die regelmäßige Bewegung und ein gesunder Lebensstil waren mir schon immer ein großes Anliegen. Auch meine eigene Schulzeit durfte ich neun Jahre in Schulen mit Sportschwerpunkt verbringen, wo ich praktisch, aber auch theoretisch, viel über die Wichtigkeit der körperlichen Aktivität erfahren durfte. Die Freude am Sport konnte ich durch die Vertiefung im Bachelorstudium Primarstufe im Schwerpunkt Sport weiterführen. Zum jetzigen Zeitpunkt unterrichte ich an einer Volksschule, die das Gütesiegel für die „Bewegten Schule“ anstrebt. Aus diesem Grund wuchs das Interesse in mir, die Wünsche und Wahrnehmungen der Kinder für einen aktiven Lebensstil in der Schule herauszufinden und näher zu hinterfragen.

Im Laufe meiner schulischen Praktika und während meines ersten Dienstjahres habe ich bemerkt, dass regelmäßige Bewegung und ein gesunder Lebensstil für Heranwachsende keine Grundvoraussetzungen mehr darstellen. Die zahlreichen Erfahrungen im pädagogischen Bereich haben mir gezeigt, dass der schulische Alltag vorwiegend von sitzenden Tätigkeiten geprägt ist. Außerdem ist mir aufgefallen, dass immer mehr Kinder übergewichtig werden und das Freizeitangebot der Vereine viel zu wenig wahrgenommen wird.

Aus diesem Grund ist es mir ein Anliegen, auf die Ideen und Wünsche der Heranwachsenden einzugehen. Schülerinnen und Schüler sollten Spaß an der Bewegung haben und sich in ihrem Körper durch einen gesunden und aktiven Lebensstil wohlfühlen.

Bedanken möchte ich mich bei meiner Betreuerin Susanne Oyrer, Mag. Dr. BEd für die hilfreichen Tipps und die wertvolle Unterstützung beim Verfassen der vorliegenden Masterarbeit. Ein weiterer Dank gilt

meiner Familie, die mir immer mit Mut und Kraft während dem Schreibprozess zur Seite gestanden ist. Ein besonderer Dank gilt auch jenen Menschen, die mich mit ihrer fachlichen Kompetenz bei der Literaturrecherche unterstützt haben. Außerdem gebührt der Direktorin und meinen Kolleginnen, den Erziehungsberechtigten, sowie den Schülerinnen und Schülern, die an meiner Forschung teilgenommen haben, ein herzlicher Dank. Meiner Schwägerin Mag. Karin Maria Bayr und meiner Freundin BEd. Jennifer Felhofer danke ich für das konstruktive Feedback, welches sie mir als Korrekturleserinnen gegeben haben.

Denjenigen, die sich meiner Masterthesis widmen, aber vor allem allen Lehrerinnen und Lehrern, wünsche ich hilfreiche Erkenntnisse und zahlreiche Ideen für die Vermittlung eines aktiven Lebensstils im Unterricht.

Abstract (deutsch)

Eine regelmäßige körperliche Betätigung und eine ausgewogene Ernährung sind ausschlaggebend für ein normales Körpergewicht. Besonders bei Heranwachsenden sollte im schulischen Kontext in Verbindung mit dem Elternhaus und Vereinen ein aktiver Lebensstil vermittelt werden, um Adipositas bei Kindern vorzubeugen. Um diesem Problem präventiv zu begegnen, sind immer mehr Schulen bemüht, das Konzept der „Bewegten Schule“ an ihrem Standort umzusetzen.

Zielsetzung der vorliegenden Masterarbeit war es, anhand einer Kombination von quantitativer und qualitativer Forschung, zu überprüfen, inwieweit die „Bewegte Schule“ präventive Maßnahmen gegen Adipositas bei Kindern im Grundschulalter setzt. Zudem wurde anhand von drei Unterfragen das Freizeitverhalten, die Wahrnehmung und der Bezug zum Sachunterricht von Kindern einer „Bewegten Schule“ genauer beobachtet.

Zur Untersuchung dieser Fragen wurden zwei Klassen der vierten Schulstufe über die generelle Wahrnehmung der „Bewegten Schule“ mit Hilfe eines Fragebogens in Anlehnung an Müller (2017) befragt. Um zusätzlich genauere Details über das Freizeitverhalten und die Verknüpfung von Sachunterricht und Bewegung zu erhalten, wurden mit sechs gezielt ausgewählten Kindern Interviews durchgeführt. Hierfür wurde die Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) angewendet.

Die Ergebnisse zeigen, dass Schülerinnen und Schüler, auch jene die an Adipositas leiden, Spaß an jeglicher Form der Bewegung haben. Außerdem wollen sie die „Bewegte Schule“ in allen Bereichen mit ihren Ideen und Wünschen mitgestalten.

Daraus ergibt sich, dass es die Aufgabe einer Lehrperson ist, ausreichend Bewegungsmöglichkeiten anzubieten. Des Weiteren sollte in Zukunft auf die Anliegen und Bedürfnisse der Heranwachsenden einer „Bewegten Schule“ verstärkt geachtet werden.

Abstract (englisch)

Regular physical activity and a balanced diet are crucial for a normal body weight. Especially for adolescents, an active lifestyle should be taught in the school context in conjunction with the parental home and clubs in order to prevent obesity of children. In order to prevent this problem, more and more schools are trying to implement the concept of the "moving school" at their location.

The objective of this master thesis was to examine, using a combination of quantitative and qualitative research, the extent to which "moving school" takes preventive measures against obesity in children of primary school age. In addition, three sub-questions were used to observe more closely the leisure time behaviour, the perception and the relationship to physical education of children in a "moving school".

To investigate these questions, two fourth-grade classes were surveyed about their general perception of "moving school" using a questionnaire based on Müller (2017). In order to obtain additional details about leisure time behaviour and the link between physical education and physical activity, interviews were conducted with six specifically selected children. Qualitative content analysis according to Mayring (2015) was used for this purpose.

The results show, that pupils including those suffering from obesity, enjoy all forms of exercise. They also want to help to improve the "moving school" in all areas with their ideas and wishes.

It follows from this that it is the task of a teacher to offer sufficient opportunities for movement. Furthermore, in the future, more attention should be paid to the concerns and needs of the adolescents of a "moving school".

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	1
THEORETISCHER HINTERGRUND	3
1 BEWEGUNG	3
1.1 DEFINITION	3
1.2 BEWEGUNGSANSÄTZE	4
1.2.1 <i>Entspannungsfördernde Bewegung</i>	4
1.2.2 <i>Haltungstärkende Bewegung</i>	5
1.2.3 <i>Gehirngerechte Bewegung</i>	5
1.2.4 <i>Konzentrationsfördernde Bewegung</i>	6
1.3 DIE BEDEUTUNG DER BEWEGUNG FÜR KINDER	6
1.4 BEWEGUNGSMANGEL UND DIE VERÄNDERTE KINDHEIT	8
1.5 STILLSITZEN IN DER SCHULE	9
1.6 BEWEGUNGSMANGEL GEFÄHRDET DIE GESUNDHEIT	10
2 ADIPOSITAS UND ÜBERGEWICHT	11
2.1 DEFINITION	11
2.2 KLASSIFIZIERUNG VON ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS.....	12
2.3 ÜBERGEWICHT BEI KINDERN	14
2.3.1 <i>Geschmacksprägung im Kindesalter</i>	15
2.3.2 <i>Übergewicht aufgrund des Bewegungsmangels</i>	15
2.4 ÄTIOLOGIE.....	16
2.4.1 <i>Risikofaktor Gene</i>	17
2.4.2 <i>Soziale Faktoren</i>	18
2.4.3 <i>Umgebungsfaktoren</i>	19
2.4.4 <i>Einfluss psychischer und psychologischer Aspekte</i>	20
3 BEWEGTE SCHULE – LERNEN IN BEWEGUNG	22
3.1 ENTWICKLUNG IN ÖSTERREICH	22
3.2 KONZEPT	24
3.2.1 <i>Hausmodell</i>	24
3.2.2 <i>Säulenmodell</i>	25
3.2.3 <i>Zahnradmodell</i>	26
3.3 MERKMALE UND ZIELE EINER „BEWEGTEN SCHULE“	28
3.4 ROLLE DER LEHRPERSON	30

3.5	BEWEGTE SCHULE IN OBERÖSTERREICH	31
3.6	KONKRETE UMSETZUNGSMÖGLICHKEITEN	32
3.6.1	<i>Bewegungsanlässe</i>	33
3.6.2	<i>Bewegungspausen</i>	34
3.6.3	<i>Themenbezogenes Bewegen</i>	35
3.6.4	<i>Entspannungs- und Stilleübungen</i>	36
3.6.5	<i>Bewegte Pausengestaltung</i>	37
4	PRÄVENTION VON ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS	38
4.1	DEFINITION	38
4.2	PRÄVENTIVE MAßNAHMEN IM SCHULISCHEN BEREICH	39
4.3	PRÄVENTIVE MAßNAHMEN AUßERHALB DER SCHULE	40
4.3.1	<i>Zusammenarbeit mit dem Elternhaus</i>	40
4.3.2	<i>Zusammenarbeit mit Vereinen</i>	41
5	BEWEGTE SCHULE IN VERBINDUNG MIT DEM SACHUNTERRICHT	42
6	FRAGESTELLUNG	43
7	FELDZUGANG UND FORSCHUNGSMETHODIK DER QUANTITATIVEN FORSCHUNG	44
7.1	UNTERSUCHUNGSDESIGN	44
7.2	KONTROLLE DER STÖRFAKTOREN	45
7.3	BESCHREIBUNG DES FORSCHUNGSPROJEKTS	46
7.3.1	<i>Fragebogen</i>	46
7.3.2	<i>Mitwirkende der Studie</i>	46
7.3.3	<i>Instruktion Fragebogen</i>	47
7.3.4	<i>Durchführung des Fragebogens</i>	48
7.4	DARSTELLUNG DER ERGEBNISSE	48
8	FELDZUGANG UND FORSCHUNGSMETHODIK DER QUALITATIVEN FORSCHUNG	50
8.1	UNTERSUCHUNGSDESIGN	50
8.1.1	<i>Leitfadeninterview</i>	51
8.1.2	<i>Mitwirkende der Studie</i>	52
8.1.3	<i>Durchführung der Interviews</i>	54
8.1.4	<i>Auswertung der Interviews</i>	55
8.2	DARSTELLUNG DER ERGEBNISSE	56
9	DISKUSSION DER RESULTATE	71

9.1	IMPLIKATIONEN FÜR DIE PRAXIS.....	74
9.1.1	<i>Praktische Ideen für die aktive Bewegung im Schulalltag</i>	75
9.2	AUSBlick.....	80
	LITERATURVERZEICHNIS.....	82
	ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	88
	ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	88
	ANHANG 1: FRAGEBOGEN	89
	ANHANG 2: INTERVIEWLEITFADEN	90
	ANHANG 3: KODIERLEITFADEN	91
	92
	EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG	93

Einleitung

Nach Bülow (2012, S. 13) steigt die Anzahl der Menschen, welche psychisch und physisch an Übergewicht leiden, weiter an. Vor allem Kinder werden häufig ausgegrenzt und ziehen sich zurück. Wird ihnen von außen keine Hilfe geboten, so fällt es ihnen schwer, aus dem Teufelskreis des ungesunden Bewegungs- und Essverhaltens auszubrechen. Laut einer Studie des österreichischen Bundesministeriums (2021, S. 10) aus dem Jahr 2017 sind etwa 30 Prozent der achtjährigen Kinder übergewichtig oder adipös. Weitere Erhebungen in den Jahren 2019 und 2020 zeigen keine bedeutenden Veränderungen.

Langguth (2012, S. 293) erläutert, dass Alltagsbewegungen in den letzten Jahren stetig abgenommen haben. Der sitzende, inaktive Lebensstil unserer Gesellschaft, stellt einen großen Risikofaktor für zunehmende Problematik des Übergewichts dar. Außerdem erwähnt Bülow (2012, S. 13), dass Heranwachsende den Großteil ihrer Zeit in Schulgebäuden verbringen, wodurch die Bedeutung ausreichender Bewegungsangebote steigt. Das schulische Angebot hat einen maßgeblichen Einfluss auf die tägliche Bewegung und das Essverhalten der Kinder. Nach Städtler (2015, S. 6) sollte im Unterricht integriertes bewegtes Lernen stattfinden, wo die Eigentätigkeit der Kinder im Vordergrund steht.

Aus diesem Grund, war es mir ein Anliegen, mich im Zuge meiner Masterarbeit mit folgender Forschungsfrage auseinanderzusetzen:

Inwieweit setzt die „Bewegte Schule“ präventive Maßnahmen gegen Adipositas bei Kindern im Grundschulalter?

Die folgende Arbeit beschäftigt sich mit den Ursachen von Übergewicht und Adipositas und besonders mit dem Konzept der „Bewegten Schule“. Das Hauptaugenmerk liegt am Bewegungsverhalten der Kinder im Grundschulalter und vor allem am Bewegungsangebot der Schule. In Kapitel 1 beschäftigt sich die Arbeit mit der Definition von Bewegung.

Zudem werden verschiedenste Bewegungsansätze, die Bedeutung der Bewegung und der Bewegungsmangel unserer Gesellschaft erläutert. Anschließend widmet sich das Kapitel 2 der Definition und der Entstehung von Übergewicht und Adipositas. Im nächsten Kapitel wird das Konzept der „Bewegten Schule“ genauer unter die Lupe genommen. Dabei werden die Entstehung, die Ziele und Merkmale, die Rolle der Lehrperson und konkrete Umsetzungsmöglichkeiten betrachtet. Der vierte Teil des theoretischen Hintergrunds setzt sich mit Ansätzen zur Prävention von Übergewicht auseinander. Dabei wird nicht nur der schulische, sondern auch der außerschulische Bereich untersucht. Beendet wird der Theorieteil mit einem kurzen Exkurs in den Lehrplan des Sachunterrichts, wo nach Verbindungen zur Verbesserung des Bewegungs- und Essverhaltens der Heranwachsenden gesucht wird.

Das sechste Kapitel zeigt die Forschungsfrage und die Unterfragen auf. Im siebten Kapitel wird die quantitative Forschung der Arbeit beschrieben. Das Untersuchungsdesign, mögliche Störfaktoren sowie die Durchführung und die Darstellung der Ergebnisse werden thematisiert. Im Fokus des achten Kapitels steht die Beschreibung der qualitativen Forschung nach Mayring (2015). Zudem werden die Ergebnisse aus den Interviews dargelegt und zusammengefasst. Zu guter Letzt folgen im neunten Kapitel die Diskussion, Implikationen für die Praxis und ein Ausblick auf weitere interessante Themen- und Forschungsfelder.

Theoretischer Hintergrund

1 Bewegung

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit dem Kernthema: der körperlichen Bewegung. Ein Vergleich vielzähliger Definitionen von Zimmer (2012), Engelke & Hlatky (2007) und Anrich, Bolay, Platz und Wolf (2011) offenbart, dass Bewegung unterschiedlich interpretiert werden kann. Zudem werden verschiedenste Bewegungsansätze aufgezählt und die Wichtigkeit der Bewegung verdeutlicht. Außerdem wird die Problematik des Bewegungsmangels durch die veränderte Kindheit aufgegriffen. Zum Abschluss wird die vorherrschende Sitzgesellschaft und die daraus resultierende gefährdete Gesundheit skeptisch betrachtet.

1.1 Definition

„Bewegung ist ein Grundphänomen menschlichen Lebens, der Mensch ist von seinem Wesen her darauf angewiesen.“ (Zimmer, 2012, S. 17)

Auch Engelke & Hlatky (2007, S. 19) bezeichnen das Zusammenwirken von Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit als Bewegung, denn bei diesem höchst komplexen ganzheitlichen Prozess, müssen viele Knochen, Muskeln, Gelenke und Sehnen beansprucht werden. Eine richtige Bewegung wird als Bewegungsausführung mit kleinstmöglichem Kraftaufwand beschrieben. Zudem können Bewegungsabläufe automatisiert, erlernt und wieder vergessen werden.

Nach Zimmer (2012, S. 17) ist Bewegung keineswegs nur die sportliche Betätigung. Unser Körper ist sogar im absoluten Stillstand in Bewegung: das Blut kreist im Körper, die Lungen atmen, das Herz klopft, usw. Die Bedeutung von Bewegung hängt stark vom Lebensalter, der jeweiligen Situation und den Lebensbedingungen ab.

Bemerkenswert ist auch die Definition nach Anrich, Bolay, Platz und Wolf (2011, S. 6), sie beschreiben Bewegung als Förderung des Selbstkonzepts, der Selbstsicherheit und der Selbstwirksamkeit. Dies hat die Folge, dass Bewegung vor allem auch soziales Lernen unterstützt.

1.2 Bewegungsansätze

Wie bereits erwähnt, kann Bewegung eine Vielzahl an positiven Auswirkungen mit sich bringen. Werden Bewegungsübungen gezielt durchgeführt, so können sie die verschiedensten Bereiche des Körpers beeinflussen. Oppolzer (2015, S. 24ff) unterscheidet zwischen entspannungsfördernder, haltungsstärkender, gehirngerechter und konzentrationsfördernder Bewegung.

1.2.1 Entspannungsfördernde Bewegung

Die entspannungsfördernde Bewegung zielt darauf ab, Seele, Körper und Geist in ein Gleichgewicht zu bringen und die körperlichen Bedürfnisse wahrzunehmen. Solche Übungen können beispielsweise autogenes Training, Fantasiereisen, Meditation, Entspannungsmusik, Progressive Muskelentspannung oder Atemübungen sein. Zudem wird die Leistung des Gehirns gesteigert, die psychosomatischen Beschwerden werden verringert und die Schlafphasen werden erholsamer. Wichtig ist vor allem, dass sich das Lebensprinzip von Anspannung und Entspannung in einem ausgewogenen Gleichgewicht befindet. Entspannungsübungen sollten täglich zum Ausgleich des hektischen Alltags durchgeführt werden. Im schulischen Alltag können diese Übungen optimal als Unterrichtseinstieg verwendet werden, um die Konzentration zu steigern und den Stress abzubauen. Außerdem wird die Kreativität und Fantasie angeregt, zusätzlich werden Denkblockaden verhindert. Gelassenheit und Ruhe sind optimale Voraussetzungen für steigende Leistungsfähigkeit (Oppolzer, 2015, S. 24f).

1.2.2 Haltungstärkende Bewegung

Vor allem dem gesundheitlichen Aspekt wird große Bedeutung eingeräumt (Oppolzer, 2015, S. 24). Beträchtliche Rückenbeschwerden bei Kindern als auch bei Erwachsenen nehmen stetig zu. Aufgrund dieser Probleme ist es enorm wichtig, das starre Sitzen in der Schule zu reduzieren. Zudem sollten allgemeine Kräftigungs- und Dehnungsübungen, rücken- und haltungsstärkende Bewegungen, Rückenübungen und gezielte Übungen für die Stärkung der Nackenmuskulatur durchgeführt werden. Auch Köckenberger (2016, S. 230f) erwähnt, dass durch unterschiedliche Sitzgelegenheiten verschiedene Gelenke, Muskeln und die Wirbelsäule beansprucht werden. Hier können im Unterricht beispielsweise Meditationshocker, Sitzkeile, Sitzbälle, Schaukelstühle, Stühle zum Federn, wackelige Stühle, großes Reiskissen u.v.m. verwendet werden. Außerdem helfen bewegliche Sitzgelegenheiten gegen Ermüdung und fördern eine bessere Konzentrationsfähigkeit.

1.2.3 Gehirngerechte Bewegung

Ein Schwerpunkt der gehirngerechten Bewegung ist das Zusammenspiel von rechter und linker Gehirnhälfte. Je stärker dieses ausgebildet ist, umso besser ist die Merkfähigkeit, Problemlösefähigkeit und die intensive Konzentration. Gehirngerechte Übungen können Gegenbewegungen, Kreuzungsbewegungen, beidhändiges Malen und Schreiben oder Schleifenbewegungen sein. Diese Übungen bewirken eine Beschleunigung des Informationsflusses sowie eine verstärkte Leistungsfähigkeit und Zusammenarbeit der beiden Hirnhälften. Werden mit der schwächeren Körperseite (bei Linkshändern beispielsweise die rechte Körperseite) intensive Übungen durchgeführt, so löst dies durch die Überkreuzung der Nervenbahnen im Nacken eine Aktivierung der linken Hirnhälfte aus. In Absicht auf die Erhöhung der Gesamtleistung des Gehirns sind gehirngerechte Übungen unbedingt notwendig (Oppolzer, 2015, S. 30f).

Auch Zimmer (2012, S. 44) schreibt von einer vermehrten Produktion von Botenstoffe durch Bewegungsaktivitäten. Dies führt zur Bildung neuer synaptischer Verbindung und damit zur Förderung der Lernprozesse.

1.2.4 Konzentrationsfördernde Bewegung

Aufgrund des ansteigenden Bewegungsmangels treten Konzentrationsprobleme immer häufiger auf (Oppolzer, 2015, S. 27f). Zudem kann sich der Konzentrationsmangel durch wenig Ausdauer, Ruhelosigkeit, Ungeduld, Reizbarkeit, Flüchtigkeitsfehler, unfertige Aufträge oder wenig Interesse bemerkbar machen. Es ist jedoch darauf hinzuweisen, dass sich Kinder der Volksschule maximal ca. 20 Minuten konzentrieren können. Die Unterrichtseinheiten müssen daher immer wieder Zeit zur Bewegung oder zum Entspannen bieten.

Denn die Durchblutung des Gehirns und des gesamten Körpers wird durch die körperliche Bewegung gesteigert (Leitner & Kainberger, 2015, S. 21). Durch die erhöhte Zufuhr von Glukose und Sauerstoff werden Konzentration und Aufmerksamkeit gesteigert.

Bewegung kann vielfältig angewendet werden. Das folgende Kapitel zeigt auf, dass vor allem Kinder einen großen Nutzen aus Bewegungsangeboten ziehen können.

1.3 Die Bedeutung der Bewegung für Kinder

Bewegung bringt für die Entwicklung des Kindes unzählige positive Einflüsse mit sich (Oppolzer, 2015, S. 12f). Betrachtet man das Strampeln eines Säuglings während seine Mutter mit ihm spricht, so versucht er die Laute der Mama in Bewegungen umzusetzen und zu verinnerlichen. Wenn das Kind nach einiger Zeit zu krabbeln beginnt, wird die Verbindung der beiden Hirnhälften durch die Fortbewegung verbessert. Intensive Krabbelphasen, erhöhen die Voraussetzung für das effektive Lernen

in der Schule. Selbst kleine Bewegungen, wie beispielsweise Bewegungen mit dem Radiergummi oder das Spielen mit den eigenen Fingern, helfen Kindern, die Konzentration zu fördern. Außerdem entstehen bei körperlicher Betätigung weitere Synapsen und Nervenverbindungen zwischen linker und rechter Gehirnhälfte. Dies bekräftigt die Bedeutung von Bewegung im Vorschul- und Grundschulalter (Oppolzer, 2015, S. 12f).

Der menschliche Bewegungsdrang ist genetisch im Körper verankert. Früher waren die Nomaden beispielsweise auf Bewegung angewiesen, um überleben zu können. Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil der Entwicklung des Menschen, zudem ermöglicht sie uns die Welt zu gestalten und zu entdecken. Kinder weisen oft den Drang nach Bewegung auf, welcher als Grundbedürfnis für die Entwicklung verstanden werden kann. Hinsichtlich dieses Ansatzes bietet uns Bewegung zahlreiche Entwicklungschancen. Ein weiterer wichtiger Aspekt von Bewegung ist der menschliche Kontakt. Anrich et al. (2011, S. 6ff) betonen, dass das Miteinander eine Verbesserung des Selbstkonzepts und des Selbstbewusstseins bewirken kann und zudem die Selbstwirksamkeit verbessert werden kann. Außerdem kann die Verarbeitung von Emotionen durch Bewegung gesteigert werden.

Darüber hinaus hat sie sogar Auswirkungen auf die Gesundheit und beugt Osteoporose (Mangel an Knochendichte) präventiv vor (Zopfi, 2017, S. 7f). Der Aufbau von Knochendichte erfolgt durch den Wechsel von Belastung und Entlastung des Bewegungsapparates. Bewegen sich Kinder bis zur Pubertät mangelhaft, so besteht eine erhöhte Gefahr, an Osteoporose zu erkranken. Zudem können Unfälle bei Kindern durch ausreichend Bewegung, und dadurch einer besser geschulten Koordination, verringert werden. Es ist von größter Bedeutung, den Kindern Bewegungsangebote anzubieten, um ihnen viele wertvolle Erfahrungen zu ermöglichen.

Natürliche Bewegungsmöglichkeiten werden aus unterschiedlichsten Gründen immer seltener und gefährden die Gesundheit der Kinder. Die folgenden Kapitel verdeutlichen diese Problematik.

1.4 Bewegungsmangel und die veränderte Kindheit

Die Zeit bringt Veränderungen mit sich, betrachtet man die Lebensbedingungen von früher und heute, so können viele Unterschiede gefunden werden: Kinder machen durch die veränderte Umwelt weniger Sinnes- und Körpererfahrungen. Zudem werden sie durch die Verkehrs- und Wohnsituation eingeengt. Durch die Überbehütung der Eltern erhalten viele Kinder wenig Möglichkeiten zur Selbsttätigkeit und Selbstständigkeit. Digitale Medien verhelfen zur Reduktion von sozialen Kontakten. Aufgrund des stressigen Alltags wird ein Großteil der Kommunikation über digitale Endgeräte geführt, dies ersetzt jedoch nicht den leiblichen, persönlichen Kontakt mit Mitmenschen (Anrich et al., 2011, S. 11).

Ein Blick auf die Kinderzimmer zeigt vollgefüllte Räume mit digitalen Medien (Hüther und Hauser, 2012, S. 136ff). Es benötigt nur einen Klick, Kontakte herzustellen, die Welt kennenzulernen, oder sich aus Langeweile zu beschäftigen. Angesichts der digitalen Medien wird das Leben der heutigen Kinder und Jugendlichen durch eine Handbewegung beeinflusst: Nämlich durch das Wischen über den Bildschirm.

Auch Oppolzer (2015, S. 14ff) erläutert, dass die Überhäufung von elektronischen Medien den Bewegungsdrang der Kinder behindert. Die heutige Umwelt bietet Kindern nur mehr selten die Möglichkeit zum Experimentieren, Austoben und Ausprobieren. Beim Einsatz von digitalen Medien werden meist nur zwei Sinne, der Sehsinn und der Hörsinn, beansprucht. Dies ist bei vielen Kindern der Grund für mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Verhaltensauffälligkeit, Störung der Wahrnehmungsverarbeitung und Krankheit. Natürliche Bewegungen gehen laufend zurück, während terminisierte Sportprogramme zunehmen. Der Freizeitplan der Kinder hängt jedoch häufig von den Terminen der Eltern ab und kann

sehr wenig selbstbestimmt werden. Stress und Zeitknappheit werden oft auf den Alltag der Kinder übertragen.

Nicht nur das Bewegungsverhalten von Kindern hat sich verändert, sondern auch die Familiensituationen. Alleinerziehende Erwachsene, Kleinfamilien mit einem oder zwei Kindern sind der heutige Durchschnitt unserer Gesellschaft. Großfamilien mit vielen Spielgefährten werden immer seltener. Anstatt der Spielgefährten wird wie bereits erwähnt, heutzutage oft zu den digitalen Endgeräten gegriffen. Dies führt zu eingeschränkten sozialen Entwicklungen der Schülerinnen und Schüler (Anrich, Bolay, Platz & Wolf, 2014, S. 13ff).

1.5 Stillsitzen in der Schule

Einen Großteil des Tages verbringen Kinder in der Schule. Anrich et al. (2011, S. 14) erläutern: *„Wer in die Schule kommt muss als erstes Stillsitzen lernen nach dem Motto ‚gehen und sprechen hast du schon gelernt, nun lerne Stillsitzen und den Mund zu halten.‘*

Diese Grundprinzipien sind nach wie vor in vielen Schulen zu finden. Obwohl man heute bereits weiß, dass starres Sitzen keinesfalls förderlich für die Konzentrationsfähigkeit ist (Anrich et al., 2011, S. 14).

Auch Breithecker (2005) ist der Meinung, dass unser Körper nicht für dauerhaft langes Sitzen auf einem Stuhl gemacht ist. Er spricht von verschiedensten Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Stoffwechselstörungen, Zunahme von Übergewicht sowie Depressionen, die in Zusammenhang mit langen Sitzeinheiten gebracht werden. Anrich et al. (2011, S. 10) zählt noch weitere Auswirkungen des stundenlangen Sitzens auf: Zum einen können Aggressionen, Kopfschmerzen oder Lernunlust die Folge sein, welche durch die Unterversorgung des Gehirns mit Sauerstoff verursacht werden können.

Zudem verhindern lange Sitzphasen im Unterricht die Bedeutung der Bewegung (Zopfi, 2017, S. 8f). Außerdem gibt sie an, dass die Belastung der Bandscheiben im Sitzen um 40% größer ist als im Stehen. Schülerinnen und Schüler signalisieren das Bedürfnis nach Bewegung durch Sessel schaukeln, sich strecken, den Unterricht stören oder durch Herumrutschen. Diese Zeichen sollten Lehrkräfte bewusst wahrnehmen. Anhand von integrierten Bewegungssequenzen kann der Unterricht aufgelockert werden.

Darüber hinaus sollten nicht nur ausreichend Bewegungssequenzen den Unterricht bereichern, sondern auch eine spezielle räumliche Ausstattung (Anrich; Brägger, Hundeloh, Posse & Städtler, 2011, S. 27; 2017, S. 34). Ergonomische Möbel, welche dynamisches Sitzen ermöglichen, können eine große Hilfe für eine bessere Körperhaltung darstellen. Der Wechsel der Arbeitshaltung und der Arbeitsmittel kann durch eine passende räumliche Ausstattung automatisiert werden. Zudem darf nicht vergessen werden, dass Kinder mit unterschiedlichen Körpergrößen auch verstellbare Stühle und Tische benötigen. Spezielle Möbel sind volkswirtschaftlich gesehen billiger als nachfolgende Therapien für Kinder. Ergonomische und dynamische Möbel sind sehr hilfreich, ersetzen aber keineswegs den Bewegungsdrang der Kinder. Die Autoren geben nochmals den Appell an Lehrerinnen und Lehrer, die Bewegungssequenzen nicht zu vergessen.

1.6 Bewegungsmangel gefährdet die Gesundheit

Durch die Veränderung der Lebensumstände, ist es für die Lernenden schwierig ausreichend Bewegung in den Alltag zu integrieren (Laging, 2017, S. 60). Durch die Reduktion der aktiven Teilnahmemöglichkeiten und durch genormte und vorstrukturierte Betätigungsmöglichkeiten kommt der Bewegungsmangel zustande. Dieser ruft wiederum Haltungs- und Rückenprobleme, Muskelschwäche, Aggressivität oder Übergewicht

hervor. Diese stellen, wie bereits bekannt, Risikofaktoren für die Gesundheit der Kinder dar (Oppolzer und Zopfi; 2015, S. 14; 2017, S. 5).

Zudem wird die physische und psychische Gesundheit, sowie die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder durch zu wenig Bewegung gefährdet. Der Bewegungsmangel führt bei Kindern immer öfter zu Erwachsenenkrankheiten wie Herzinfarkt, Arteriosklerose, Gicht und Diabetes. Außerdem verschärft der Bewegungsmangel die Wirkung von Stresssituationen, weil Stresshormone durch motorische Aktivitäten rapider abgebaut werden. Anhand der ansteigenden Stresssituationen wird die Situation von Kindern und Erwachsenen durch einen zusätzlichen Faktor negativ beeinflusst (Anrich et al., 2014, S. 6f).

Anrich und Laging (2011, S. 12; 2017, S. 47) fordern dazu auf, nicht nur die relevante Bewegung an Schulen zu beachten. Vielmehr muss Bewegung als ganzheitliches Konzept von Schulsport und Alltagsbewegungen betrachtet werden. Außerdem sollte das Bewusstsein für den eigenen Körper und die Gesundheit verbessert werden. Nur wenn Eltern und Lehrkräfte die Verantwortung gemeinsam übernehmen, dann kann dem Bewegungsmangel effektiv entgegengewirkt werden.

2 Adipositas und Übergewicht

In diesem Kapitel wird das zweite Kernthema Adipositas und Übergewicht genauer beschrieben. Neben den wichtigsten Definitionen wird auf die Relevanz der Bewegung im Kampf gegen Adipositas hingewiesen. Außerdem werden die verschiedensten Einflussfaktoren auf Adipositas und Übergewicht erläutert.

2.1 Definition

Obwohl „Übergewicht“ und „Adipositas“ häufig synonym verwendet werden, unterscheiden sich die beiden Begriffe in ihrer Bedeutung.

Adipositas ist eine Überschreitung des Körperfettgehalts von Patientinnen und Patienten über das normale Maß hinaus. Hinsichtlich der Messung der Fettmasse, werden in der Praxis die Körperhöhe und das Körpergewicht herangezogen. Das Resultat beinhaltet das prozentuale Übergewicht, ab einem Übergewicht von 20% wird von Adipositas gesprochen (Wabitsch, 2019).

Übergewicht ist auch nach Bülow (2012) ein zu hohes Körpergewicht im Verhältnis zur Körpergröße, während für die Adipositas der Körperfettanteil maßgeblich ist.

Demgegenüber beschreibt Weirich (2021) Adipositas (Fettsucht, Fettleibigkeit), als eine übermäßige Ansammlung des Fettgewebes und infolgedessen ist das Körpergewicht zu hoch. Spricht man hingegen von Übergewicht, so ist die Vorstufe von Adipositas gemeint

Übersteigt die Energiezufuhr den Energieverbrauch dauerhaft, so entsteht Übergewicht. Die Energiebalance kann aus vielen Gründen aus dem Gleichgewicht geraten. Die Risikofaktoren können psychosozial, biologisch, aber auch umweltbedingt hervorgerufen werden (Gesundheitsportal, 2021).

Durch die Kombination von zu viel Nahrung und zu wenig Bewegung wird eine Gewichtszunahme hervorgerufen. Die Energiebilanz ist somit stetig positiv (Apolin & Redl, 2012, S. 253).

2.2 Klassifizierung von Übergewicht und Adipositas

Für die Klassifikation von Adipositas bzw. Übergewicht wird der Body-Maß-Index (BMI) sehr häufig eingesetzt. Er wird wie folgt berechnet:

Gewicht (kg): Körpergröße zum Quadrat

<u>Klassifikation des BMI:</u>		
Untergewicht	$< 18,5$	Niedrig
Normalgewicht	$18,5 - 24,9$	Durchschnittlich
Präadipositas	$25 - 29,9$	Gering erhöht
Adipositasgrad 1	$30 - 34,5$	Erhöht
Adipositasgrad 2	$35 - 39,9$	Hoch
Adipositasgrad 3	$40 >$	Sehr hoch

Abbildung 1. Klassifikation des BMI (in Anlehnung an Rothe, 2009, S. 7)

Bei der Berechnung des BMI liefert der Fettgehalt im Körper bei Erwachsenen ein zuverlässiges Ergebnis (Rothe, 2009, S. 7). Bei Jugendlichen und Kindern hingegen liefert er nur bedingt gute Ergebnisse. Zudem kann Adipositas mit Hilfe des Broca-Index festgestellt werden, dieser liefert jedoch nur bei einer Körpergröße von 160 – 180 cm signifikante Resultate.

Auch (Schienkiewitz, Brettschneider, Kuntz und Kurth, 2018) erwähnen, dass der BMI als der am häufigsten eingesetzte Indikator für die Bestimmung des Körperfettanteils gilt. Um den Gewichtsstatus anhand des BMI korrekt einschätzen zu können, werden zudem zusätzliche Informationen, wie Taillenumfang, Körperbau, Blutparameter oder Blutdruck herangezogen. Neben dem BMI gibt es auch noch die Messung des Taillenumfangs, der Hautfalten oder die bioelektrische Impedanzanalyse (BIA), um nur ein paar Beispiele zu nennen. Die BIA kann die Widerstände im

Körper messen, anhand dieser der Fettgehalt im Körper berechnet werden kann.

2.3 Übergewicht bei Kindern

Adipositas zählt zu den schwerwiegenden Gesundheitsproblemen von Kindern der heutigen Gesellschaft (Hurrelmann, 2018, S. 15). Heranwachsende haben an beinahe allen Orten die Möglichkeit Getränke und Nahrung zu sich zu nehmen. Es liegt also in ihrer Verantwortung angemessen mit dem Angebot umzugehen. Um dieser Verantwortung gerecht zu werden, müssen Kinder lernen, welche Genuss- und Nahrungsmittel für sie nützlich sind.

Übergewicht wird heute weitgehend als unästhetisch betrachtet, während dieser Indikator früher als Zeichen des Reichtums und Wohlstands galt (Bülow, 2012, S. 21f). Weitere Probleme die Übergewicht mit sich bringen kann, sind Ausgrenzung von Freizeit, Familie und Schule sowie ein erhöhtes Risiko zu erkranken. Zudem verursachen Übergewicht und Adipositas für viele Menschen unserer Gesellschaft eine zusätzliche finanzielle Belastung. Medizinische Versorgung, Folgeerkrankungen im Gesundheitswesen, Verlust an Arbeitskräften oder frühzeitige Berentung sind Beispiele dafür.

Darüber hinaus beeinträchtigen Übergewicht und Adipositas die Psyche der Kinder und rufen körperliche Einschränkungen hervor (Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2021, S. 10). Eine Studie aus dem Jahr 2017 zeigt, dass etwa 30 Prozent der Heranwachsenden im Alter von acht Jahren adipös oder übergewichtig sind. Die Erhebungen in den Jahren 2019/20 zeigen keine signifikanten Veränderungen.

2.3.1 Geschmacksprägung im Kindesalter

Grundsätzlich besitzen Kinder ein natürliches Hungergefühl (Die Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit, 2020, S. 7). Schon im Kleinkindalter zeigen sie ihren Begleiterinnen und Begleitern, wenn sie bereits satt oder noch hungrig sind. Wichtig für Erwachsene ist dabei, die Bedürfnisse der Kinder wahrzunehmen und zu befriedigen.

Bereits der Geschmack der Muttermilch wird als Baby mit Genuss und Wohlbehagen wahrgenommen (Vaillant, 2018, S. 97). Es ist anzunehmen, dass die Zusammensetzung und der Geschmack der Muttermilch ständig variieren, man weiß jedoch, dass sie süß ist. Um Nahrung aufnehmen zu können, benötigen wir unsere fünf Sinne. Schmecken und Essen kann somit als Fest der Sinne betrachtet werden.

Bei der Umstellung von Muttermilch auf Nahrungsmittel kommen Babys zum ersten Mal in Kontakt mit dem Geschmack von Lebensmitteln (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit, 2020, S. 9). Beim Entdecken der neuen Welt, teilt der Säugling mit, welche Nahrungsmittel er mag und welche nicht. Grundsätzlich kann gesagt werden, dass Kinder gewohnte Speisen am meisten mögen. Es ist keine Seltenheit, dass ungewohnte Gerichte zuerst abgelehnt werden. Heranwachsende brauchen 10-16-mal, bis sie sich an eine Speise gewohnt haben. Dies bedingt Ausdauer und Geduld seitens der Erwachsenen, um Kinder mit einer Vielfalt an Lebensmitteln vertraut machen zu können. Begleiterinnen und Begleiter haben somit großen Einfluss darauf, welche Ernährungsgewohnheiten das Kind entwickelt.

2.3.2 Übergewicht aufgrund des Bewegungsmangels

Die Alltagsbewegung hat in den vergangenen Jahren deutlich abgenommen, dies hat zur Folge, dass sich Kinder unserer heutigen Gesellschaft

deutlich weniger bewegen als Heranwachsende vor 10 bis 20 Jahren (Langguth, 2012, S. 293). Der inaktive, sitzende Lebensstil unseres Alltags stellt einen Faktor unserer Übergewichtsproblematik dar.

Zudem verbringen Lernende einen Großteil ihrer Zeit in der Schule, daher wird die Bedeutung effektiver Bewegungsangebote immer größer (Bülow, 2012, S. 13). Außerdem hängen das Essverhalten und die tägliche, aktive, körperliche Betätigung der Kinder maßgeblich von den Angeboten der Schule ab.

Darüber hinaus wird die Freizeitgestaltung von Heranwachsenden stark von den Eltern dominiert (Rothe, 2009, S. 24ff). Kinder erhalten nur mehr selten die Möglichkeit von einem Spielplatz zum nächsten zu laufen. Eltern chauffieren ihre „Autofahrer-Kinder“ von der Kinderbetreuungseinrichtung zu weiteren Freizeitaktivitäten oder Freunden. Dadurch wird der natürliche Reiz der Bewegung schon in jungen Jahren abtrainiert. Aufgrund der Modernisierung, haben Menschen aufgehört sich regelmäßig zu bewegen. Rolltreppen und Fahrstühle dienen in Städten zur Fortbewegung und verhelfen uns, bequem zu werden. Meist dauert der Weg zum nächsten Supermarkt in Industrieländern nur wenige Minuten mit dem Auto. Auch die Arbeit wird von vielen Menschen im Sitzen erledigt. Leider wird das Bewegungsdefizit nur mehr von sehr wenigen Menschen in ihrer Freizeit wieder ausgeglichen.

2.4 Ätiologie

Fettleibigkeit und Übergewicht können durch verschiedenste Faktoren hervorgerufen werden. Apolin & Redl (2012, S. 253) sprechen von sozio-kulturellen Faktoren, von genetischen Faktoren, von zu wenig Sport und erhöhter Nahrungsaufnahme, sowie von einer Sitzgesellschaft.

2.4.1 Risikofaktor Gene

Im folgenden Unterkapitel wird die Wichtigkeit der Rolle der Mutter auf die Entwicklung des kindlichen Gesundheitsverhaltens dargestellt.

2.4.1.1 Genetische Faktoren

Genetische Faktoren können indirekt und direkt hervorgerufen werden (Hebebrand, Wermter und Hinney, 2005, S. 28f). Wird von direkten Einflüssen gesprochen, so wird beispielweise der übermäßige Hunger von Säuglingen als erblich bedingt verstanden. Demzufolge wird ein Säugling unterschiedlichster Kulturen von der Mutter oder Erziehungsberechtigten ausreichend gefüttert bzw. gestillt, so spricht man von indirekten genetischen Einflussfaktoren. Die Folge wird im dargestellten Beispiel eine Gewichtszunahme des Säuglings hervorrufen. Zudem gibt es reichlich Mütter, die der Meinung sind, dass sie Abstillen müssen, da ihr Kind nicht mehr satt wird. Der indirekte genetische Einfluss von frühzeitig abgestillten Kindern auf das genetisch übermäßig hungrige Kind, könnte eine Erläuterung dafür sein, dass früh abgestillte Kinder langfristig ein höheres Gewicht haben.

2.4.1.2 Pränatalphase

Darüber hinaus ist eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft für die Energieversorgung, für die Entwicklung und für das Wachstum des Kindes von großer Bedeutung (Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, 2016, S. 6). Nicht nur der Energiebedarf ist in der Schwangerschaft und Stillzeit erhöht, sondern auch der Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen. Zudem sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung geachtet werden. Das Ernährungsverhalten der Mutter hat schlussendlich langfristige Auswirkungen auf die Entwicklung und die Gesundheit des Kindes.

Außerdem hat der mütterliche Lebensstil und das Gewicht in der Schwangerschaft Einfluss auf die Entstehung von Adipositas beim Kind (Graf und Ferrari, 2017, S. 49f). Bewegungsmangel und eine erhöhte Gewichtszunahme steigern zudem das Risiko einer Schwangerschaftsdiabetes. Dies kann ein erhöhtes Risiko einer Typ-1-Diabetes beim Säugling hervorrufen. Des Weiteren kann die gesteigerte Insulinkonzentration die Regelsysteme von Körpergewicht, Nahrungsaufnahme und Stoffwechsel des Kindes beeinträchtigen. Letztlich rufen die Umweltbedingungen eine Ruhigstellung oder Aktivierung von Genen hervor.

2.4.2 Soziale Faktoren

Rothe (2009, S. 29) setzt sich mit der möglichen Wechselwirkung zwischen Adipositas und sozial schwachen Menschen auseinander.

2.4.2.1 Sozial schwache Menschen

Familien, welche von Armut betroffen sind, fehlt häufig das notwendige Geld für eine ausgewogene Ernährung (Robert Koch – Institut, 2018, S. 42) und Rothe (2009, S. 29). Sie müssen daher oft zu haltbaren, billigen Lebensmitteln von schlechterer Qualität greifen. Aus diesem Grund wird bei einkommensschwächeren Familien eine höhere Rate an übergewichtigen Menschen angenommen. Die Ernährung wird in Verbindung mit dem Freizeitverhalten und dem sozialen Umfeld angesehen. In ärmeren Familien bleibt häufig kein Geld für Freizeitaktivitäten übrig. Die Kinder verbringen somit einen Großteil ihrer Freizeit vor dem Computer oder dem Fernseher. Letztlich übertragen Eltern in ihrer Vorbildfunktion in vielen Fällen das Ess- und Freizeitverhalten auf ihre Kinder.

2.4.2.2 Schulbildung

Wie bereits erläutert, ist die gemeinsame Mahlzeit für Heranwachsende sehr wichtig (Putscher, 2015, S. 53). Auf der Tatsache, dass viele Eltern berufstätig sind, sollten Schulen eine gesunde, ansprechende und

gemeinsame Esskultur pflegen. Die optimale Nahrungsaufnahme ist, wie die Bewegung, ein entscheidender Faktor zwischen den einzelnen Lernphasen. Dafür werden professionelle pädagogische Fachkräfte in der Ernährungsbildung benötigt (Methfessel, 2009, S. 114f). Kinder sollten ein vielfältiges Wissen über Ernährung bereitgestellt bekommen. Heranwachsende sollten Vor- und Nachteile, diverser Lebensmittel kennen und argumentieren können, sie sollen ihre eigene Sichtweise zum Thema entwickeln dürfen. Zudem stellt die Zusammenarbeit des Elternhauses mit den Pädagoginnen und Pädagogen eine große Bedeutung dar.

Des Weiteren wurde bei einer Untersuchung der Zusammenhang zwischen Adipositas und Schulabschluss bei 18 bis 25-Jährigen betrachtet (Helmert, Schorb, Fecht und Zwick, 2011, S. 58). Die Studie zeigt, dass Menschen, deren höchster Bildungsgrad ein Hauptschulabschluss ist, häufiger adipös sind als Personen mit einem Realschulabschluss oder Abitur. Letztlich wurde festgestellt: Je höher der Bildungsstand der Personen ist, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, an Adipositas oder Übergewicht zu erkranken.

2.4.3 Umgebungsfaktoren

Dazu sollte auf ein Gleichgewicht zwischen der Energieaufnahme und dem Energieverbrauch geachtet werden (Hebebrand, 2005, S. 51). Durch eine Reduktion sitzender Tätigkeiten, wie beispielsweise Video-, Fernseh-, oder PC-Konsum, kann ein erhöhter Energieverbrauch erzielt werden.

2.4.3.1 Bewegungsverhalten

Wie bereits in Kapitel 1 erwähnt, ist Bewegung vor allem bei Kindern von großer Bedeutung. Bewegungsaktionen, sollten wenn möglich im Freien stattfinden (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit, 2020, S. 29). Kinder können dadurch ihre Geschicklichkeit und Koordination verbessern. Daher ist es von großer Bedeutung, dass

Erwachsene Bewegungen zulassen, solange keine bedrohliche Gefahr bevorsteht. Begleiterinnen und Begleiter sollten Heranwachsenden vielfältige Bewegungsanreize setzen, sichere Räume für Bewegung bieten und sich vor allem Zeit zur gemeinsamen Bewegung nehmen.

Darüber hinaus sollten Begleiterinnen und Begleiter für ihre Heranwachsenden täglich mindestens eine Stunde Zeit zum Laufen, Klettern, Ballspielen oder Austoben einräumen (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit, 2018, S. 24). Wenn Kinder mehr als 60 Minuten im starren Sitzen verbringen, dann sollte dringend zur Bewegung angeregt werden. Vor allem in unserer digitalen Gesellschaft brauchen Schülerinnen und Schüler für die Zeit vor den Bildschirmen Ausgleich durch aktive, körperliche Betätigung. Die körperliche Aktivität fördert den Aufbau von Muskeln, Gelenken, gesunden Knochen und fördert das Immunsystem. Außerdem sorgt Bewegung für seelische Ausgeglichenheit, Zugehörigkeit in der Gemeinschaft und körperliches Wohlbefinden.

2.4.4 Einfluss psychischer und psychologischer Aspekte

Psychologische Aspekte, welche Sättigung und Hunger hervorrufen, sind im Wesentlichen kognitive und emotionale Prozesse (Pietrowsky, 2015, S. 180). Zudem leisten auch die sozialen Faktoren einen Beitrag zum Sättigungs- oder Hungergefühl. Die emotionalen und kognitiven Faktoren sind für die Bedürfnisbefriedigung von Hunger und Sättigung verantwortlich. Werden die Gedanken vermehrt auf die Nahrungsreize gelenkt, so sind die Gedächtnisnetzwerke von Hunger, Nahrung, Fasten etc. ständig aktiviert. Menschen mit einer Essstörung haben häufig einen streng fixierten Blick auf ihr Aussehen und ihren Körper. Daher kann davon ausgegangen werden, dass bei diesen Menschen die mentale Repräsentation des Körpers ständig mitaktiviert ist.

2.4.4.1 Essverhalten

Außerdem benötigen Heranwachsende tagsüber viel Energie, um den Alltag aufmerksam und aktiv meistern zu können (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit, 2018, S. 5f). Lebensmittel mit ausreichenden Nährstoffen sind eine Grundvoraussetzung dafür. Kinder sollten bei einer ausgewogenen und an das Alter angepassten Ernährung unterstützt werden. Erziehungsberechtigte und die Familie können dies bei den gemeinsamen Mahlzeiten fördern. Kinder bevorzugen meist viele kleine Mahlzeiten, lehnen gewisse Nahrungsmittel ab und essen unterschiedliche Mengen oder verlangen ständig nach ihrer Lieblingsspeise. Aufgrund der Prägung der Ernährungsgewohnheiten in der frühen Kindheit, sollte den Kindern ihr natürliches Gefühl dafür ermöglicht werden. So kann auch das natürliche Signal von Hunger weiterhin wahrgenommen werden. Außerdem wird dem Verzehr von gemeinsamen Mahlzeiten für das Ernährungsverhalten der Kinder große Bedeutung eingeräumt. Das Kind erfährt dabei Gemeinschaft und Zuwendung, lernt den Umgang mit Lebensmitteln und entwickelt ein Bewusstsein für die Ernährung. Kinder sollten beim Essen das Gefühl von Freude und Wohlbefinden erleben. Verbotene Nahrungsmittel sollte es, wenn möglich, nicht geben. Denn genau dann, wenn es nicht erlaubt ist, weckt es bei den Kindern großes Interesse. Heranwachsenden sollte eine Vielfalt an Geschmacksrichtungen angeboten werden. Zudem sollten Begleiterinnen und Begleiter den Kindern eine Stütze bei der Auswahl der Lebensmittel sein. Eltern, Lehrerinnen und Lehrer haben eine starke Vorbildfunktion, in der sie Kindern die Chance geben sollten, sich gesund zu ernähren.

Durch die Einprägung der Ernährungsgewohnheiten in der frühen Kindheit, werden diese in gewisser Weise bis ins Erwachsenenalter verankert (Bundesministerium für Gesundheit, 2009, S. 12f). Daher ist ein Fundus an vielseitigen Geschmacksrichtungen von großer Bedeutung. Kinder sollten schon bald die Möglichkeit erhalten, beim Einkaufen und der

Lebensmittelzubereitung mithelfen zu dürfen. Zudem ist es vor allem bei Gemüse und Obst von Vorteil, dies in kindgerechten Portionen zuzubereiten. Bei der gemeinsamen Mahlzeit sollten Streitgespräche, Probleme oder Ablenkungen durch digitale Endgeräte vermieden werden. Schlussendlich sollten mit Liebe angefertigte Gerichte mit der verbundenen Familienzeit zu den Hauptereignissen des täglichen Ablaufes zählen. Essen, hier vor allem Süßigkeiten, sollten von Erziehenden nicht als Zuneigung, Trost oder Belohnung eingesetzt werden. Demzufolge können Vorlesen, gemeinsames Spielen, Spaziergänge in der Natur oder Familienausflüge das Vertrauen und die Zuneigung zu den Heranwachsenden fördern.

2.4.4.2 Selbstbild der adipösen und übergewichtigen Kinder

Aufgrund von Adipositas und Übergewicht leiden viele Kinder vermehrt an sozialer Ausgrenzung, psychischen Belastungen, sinkendem Selbstwertgefühl, Essstörungen etc. All diese Faktoren erschweren den Kindern ihren Lebensweg (Müller, Landsberg und Plachta – Danielzik, 2009, S. 129).

3 Bewegte Schule – Lernen in Bewegung

Das folgende Kapitel stellt den Fahrplan der „Bewegten Schule“ dar. Es werden das aktuelle Konzept und die Entwicklung am Beispiel Oberösterreich erläutert. Außerdem werden die Ziele und Merkmale der „Bewegten Schule“, sowie die Rolle der Lehrkräfte beschrieben. Am Ende werden Beispiele einer konkreten Umsetzung angeführt.

3.1 Entwicklung in Österreich

Oppolzer (2015, S. 9) meint *„Wer sich bewegt, dem fällt das Denken leichter!“*

Auch für Anrich et al. (2011, S. 12f) ist der Begriff Bewegungspädagogik keineswegs eine neue Erfindung. Angesichts des Konzepts von Pestalozzi „*Lernen mit Kopf, Herz und Hand*“ ist dies eine kostbare Wiederentdeckung alter Erkenntnisse. In Anlehnung an Jean Piaget entwickelt sich die Intelligenz aus dem konkreten Handeln.

Aufgrund dieser Erkenntnisse wird der passive, sitzende und monotone Unterricht kritisiert (Wimmer & Leitner, 2015, S. 13f). Das wird nicht nur heute aus einem kritischen Blickwinkel betrachtet, bereits in den 1980er-Jahren wurde die passive Körperhaltung angekreidet. Der Schweizer Urs Illi wies aufgrund der Haltungsproblematik bei Kindern auf die bewegungsunfreundliche Pädagogik hin. Schon im Jahr 1984 initiierte Illi in Zürich eine Tagung zum Thema „*Sitzen als Belastung – Bewegtes Sitzen*“. 1992 stellte Urs Illi den Begriff der „Bewegten Schule“ zum ersten Mal offiziell vor. An dem Konzept wurde weitergearbeitet und folglich entwickelten sich auch in Österreich und Deutschland Initiativen zur „Bewegten Schule“. 1997 fand in Basel ein internationaler Kongress statt, bei dem die Argumente der „Bewegten Schule“ erstmals wissenschaftliche Begründung erbrachten. Die Projekte wurden in beinahe allen Bundesländern Österreichs gestartet. Erste „Bewegte Schulen“ oder Klassen wurden gegründet und zudem auch Fortbildungen und Veranstaltungen angeboten. Das Netzwerk der „Bewegten Schule Österreich“ wurde im Jahr 2010 gegründet. Jedes Bundesland hat Koordinatorinnen und Koordinatoren, die sich um die Umsetzung kümmern und die Weiterentwicklung der „Bewegten Schule“ fördern. In Oberösterreich ist Manfred Wimmer (ehemaliger Leiter der VS Pram) mithilfe eines Teams der PH OÖ, für die Koordination und Weiterentwicklung verantwortlich.

Auch Städtler (2015, S. 6) betont, dass es vor allem in den letzten zehn Jahren weitere Anlässe bezüglich Relevanz von Bewegung an Schulen gegeben hat. Ein bedenklicher Gesundheitsstatus, eine veränderte

Kindheit, die Bewegungsarmut an Schulen und Erkenntnisse aus der Lern- und Entwicklungsforschung sind Gründe dafür.

Zudem erwähnen Klein & Wiesmeyr (2015, S. 37), dass durch die Veränderung der Gesellschaft und der damit verbundenen Lebensgewohnheiten Verhaltensweisen wie Aufmerksamkeitsstörung, Hyperaktivität, geringe Frustrationstoleranz, Konzentrationsschwäche, mangelnde Sozialfähigkeit und Aggression bei Kindern keine Seltenheit mehr sind.

Daher sollte jede Lehrkraft Bewegungselemente in den eigenen Unterricht einbauen (Anrich et al., 2011, S. 22). Gelingt es, mehrere Lehrerinnen und Lehrer von der Idee zu überzeugen, kann innovative Arbeit und womöglich auch der Weg zur Schulentwicklung besser gelingen.

3.2 Konzept

Wimmer & Leitner (2015, S. 14) erläutern, dass das heutige Konzept der „Bewegten Schule“ ursprünglich vom Hausmodell zum Fünf-Säulen-Modell und abschließend zum derzeitigen Zahnradmodell weiterentwickelt wurde.

3.2.1 Hausmodell

Das abgewandelte Hausmodell (siehe Abbildung 1) von Klupsch-Sahlmann galt bis 2002 als Basiskonzept (Brägger et al., 2017, S. 263).

Wird das Fundament betrachtet, so wird davon ausgegangen, dass die Schule für Kinder ein großer Lebensraum und nicht nur Lernort ist (Klein, 2015). Im Mittelpunkt des Modells stehen die Kinder, zudem werden Eltern, Lehrerinnen und Lehrer, Schulpersonal, Schulärztin und Schularzt, Gemeinde und die Schulbehörde miteinbezogen. Gesunde Ernährung, Ruhe, Bewegung, passende Möbel, Gestaltung der Schule und Kommunikation sind wichtige Bestandteile dieses Hauses.

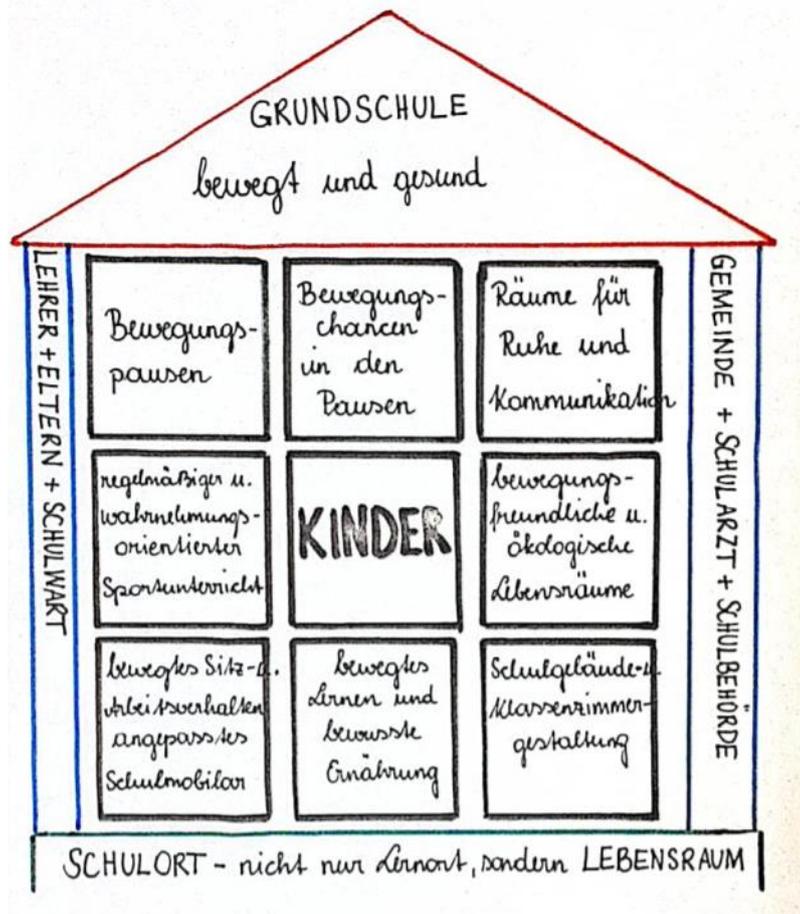


Abbildung 2. Hausmodell (Klein, 2015)

3.2.2 Säulenmodell

Des Weiteren wurde das Hausmodell von einem Fünf-Säulen-Modell (siehe Abbildung 2) weiterentwickelt, welches bis 2011 von den Bundesländern Österreichs übernommen wurde. Folgende Handlungsfelder sind wichtige Bestandteile einer bewegungsfreundlichen Schule:

- bewegte Pause
- bewegter Unterricht, Möglichkeit für Bewegungspausen im Unterricht
- Rhythmisierung des Schulalltages, ergonomisches Stehen und Sitzen
- Schulpartnerschaft pflegen
- Gesundheitsbildung bewusst erleben

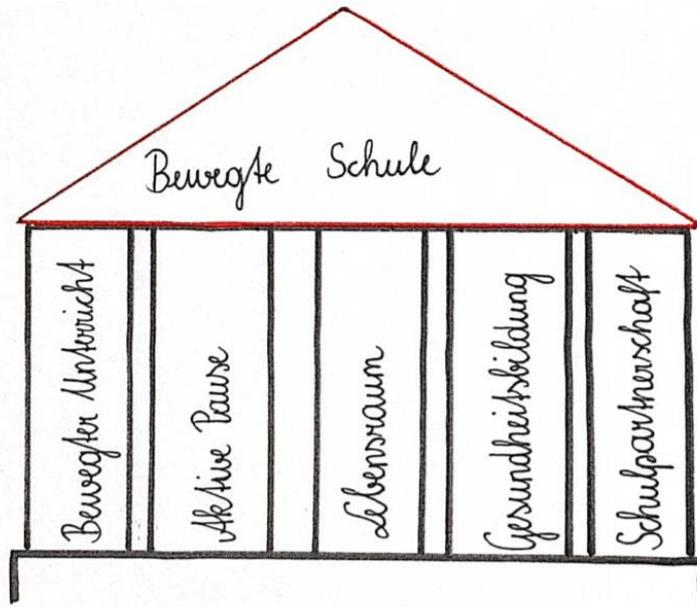


Abbildung 3. Säulenmodell (Edugroup, 2012)

3.2.3 Zahnradmodell

Im Jahre 2012 wurde das Zahnradmodell von Hermann Städtler (Niedersachsen) übernommen und für Österreich angepasst (Brägger, 2017, S. 287). Das Zahnradmodell (siehe Abbildung 3) stellt den aktuellen Orientierungsrahmen für die „Bewegte Schule“ dar (Leitner, Oebelsberger, Städtler, Thuma und Wimmer, 2012). Es besteht aus drei Handlungsfeldern, welche das Räderwerk abbilden. Hierbei kommt es auf die Wechselwirkung der drei Räder an. Jede Aktivität hat großen Einfluss auf das ganze System, wodurch eine Wechselwirkung aller in das System Schule Integrierten entsteht.

Lern – und Lebensraum Schule: Dieses Rad beschäftigt sich mit den Rahmenbedingungen einer Schule (Frischenschlager und Gosch, 2018). Wie können Innen- und Außenräume gestaltet werden, um Bewegung zuzulassen, zu fördern und zu fordern? Zudem befasst sich das Rad damit, wie Lernen durch bewegungsbegleitende und bewegende Aktivitäten für Lehrende und Kinder wirkungsvoller und motivierender gelingen kann. Auch Städtler (2015, S. 8f) betont, dass ergonomische Schulmöbel

sowie Lerninseln und Nischen für Rückzugs- und Bewegungsmöglichkeiten genutzt werden sollten. Außerdem würden ansprechende, schulische Außenräume für Erholung, Ruhe, Bewegungsspiel und Kommunikation dienen. Reizvolle Spielgeräte sowie Hangel- und Klettergelegenheiten motivieren zu Bewegung, Sport und Spiel. Klare Regelungen sorgen für die Reduktion von Konflikten und ein förderliches Schulklima. Gesunde Ernährung bildet ebenso einen wichtigen Bestandteil des Lern – und Lebensraums Schule.

Organisieren, kooperieren und steuern: Das weitere Zahnrad sollte für die Schule lernförderliche Bedingungen bereitstellen (Städtler, 2015, S.9). Für eine erfolgreiche Rhythmisierung wurden die 50-Minuten-Einheiten, sowie die 5-Minuten-Pausen zwischen den Einheiten aufgehoben. Zudem kann die Jahresplanung und der Schulkalender veröffentlicht werden. Lehrerinnen und Lehrer sollten im Lehrerzimmer am „Info-Point“ regelmäßig über Termine informiert werden. Darüber hinaus wäre es von großer Bedeutung, wenn die Schulleiterin oder der Schulleiter verbindliche, 45-minütige Arbeitsbesprechungen anordnen, welche einen Beitrag zur guten Zusammenarbeit im Team leisten. Elterngespräche werden nur nach Terminvereinbarung mit Zeitvorgabe abgehalten. Regelmäßige Bewegungsevents und Feste sollen den Zusammenhalt stärken und die gegenseitige Wertschätzung fördern. Eine gute Vernetzung mit Vereinen, der Gemeinde oder mit der stadtteilbezogenen Einrichtung, kann helfen, das Schulleben zu bereichern. Ziel der Lehrenden der „Bewegten Schule“ ist es Bereitschaft zu lebenslangem Lernen durch Fortbildungen, Schul- und Unterrichtsentwicklungen zu zeigen.

Lehren und lernen: Das dritte Zahnrad wird wie folgt beschrieben: Exemplarisch hierfür ist die Unterrichtsqualität für die Schülerinnen und Schüler, welche durch gezielte Bewegungssequenzen der Lehrkräfte gesteigert werden kann (Städtler, 2015, S. 8). Basierend auf vielfältigen Methoden und Arbeitsformen (Projektlernen, Wochenplanarbeit und

Freiarbeit) können die Selbsttätigkeit, die Teamkompetenz und die Kooperationskompetenz der Kinder gefordert und gefördert werden („Bewegte Schule“). Einen weiteren Aspekt des Zahnrades „Lehren und Lernen“ stellen ausreichende Bewegungsimpulse und Entspannungsphasen. Nennenswert ist auch der verstärkte Einsatz von Mimik, Gestik und Körpersprache. Bezugnehmend auf die Leistungsbeurteilung werden vielfältige Formen anerkannt und zugelassen (Referate, Gruppenpräsentationen, Planspiele, Ausstellungen,...). Hinsichtlich klassenbezogener Rituale und Regeln könne so ein ordentlicher Rahmen für störungsarmes Lernen garantiert werden. Basierend auf die Sitzhaltung kann gesagt werden, dass diese häufig gewechselt werden sollte, damit genügend Bewegungsmöglichkeiten im Unterricht vorhanden sind.

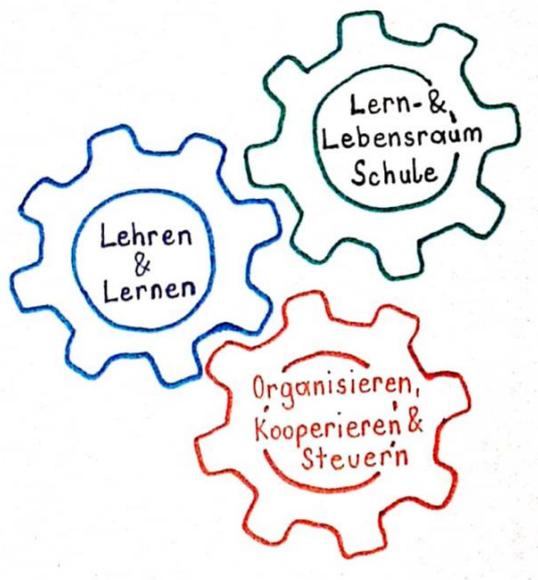


Abbildung 4. Zahnradmodell (Brägger et al., 2017, S. 287)

3.3 Merkmale und Ziele einer „Bewegten Schule“

Der Einsatz von Bewegungsaktivitäten darf keinen Kontrast zum langweiligen Sitzunterricht darstellen (Städtler, 2015, S. 6). Im Vordergrund sollte das integrierte „Bewegte Lernen“ stehen, bei dem die Eigentätigkeit der Lernenden hohe Priorität erhält.

Auch Leitner et al. (2012, S.1) beschreiben Schule in Bewegung wie folgt: Lehr-, kind-, und lerngerechte Rhythmisierung des Unterrichts, bewegtes und bewegendes Lernen, beteiligende, bewegende und gesundheitsfördernde Organisationsstrukturen, bewegte Pausen, vernetztes Denken und die Öffnung der Schule nach außen.

Der gesamte Körper und der Kopf werden für den Unterricht in der „Bewegten Schule“ benötigt. Einen Ersatz des Sportunterrichts durch die bewegte Unterrichtsform darf es aber keinesfalls geben. Das Konzept schließt keine anderen Methoden aus, sondern es strebt nach Methodenvielfalt (Anrich, 2011, S. 20).

Ebenfalls das Professional Development Service for Teachers (PDST) (2020, S. 4) sieht viele Vorteile an der Bewegung im Unterricht:

„Using movement breaks at intervals throughout the day offers pupils the opportunity to re-energize their body while giving the brain the time it needs to process learning and prepare for future learning. So movement actually changes the structure of our brains, with a number of benefits: improved attention and memory, increased brain activity and cognitive function, and enhanced mood and ability to cope with stress. Furthermore, cooperative activities and movement breaks provide opportunities for pupils to socialise with each other in the group, to get to know each other and the teacher in a relaxed, supportive and encouraging way, to discuss the content of the day and to solve problems.“

Zudem bezeichnen Anrich et al. (2011, S.28-29) Bewegung als ein Lernprinzip. Praktisch jede Person benötigt nach Anspannung Entspannung, oder nach Bewegung Ruhe, diese Spannungsfelder müssen auch im Unterricht beachtet werden. Bewegter Unterricht sollte automatisch in alle Fächer integriert werden. Den richtigen Zeitpunkt für den Einsatz von Bewegungselementen, braucht eine Brise Spontanität seitens der Lehrkraft. Bewegungspausen sollten vor allem dann gemacht werden, wenn die Kinder einen ermüdeten Eindruck machen. Werden diese Aspekte berücksichtigt, so wird Lernen in Bewegung Spaß machen und zusätzlich die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler fördern.

Zusammengefasst lässt sich die Aufgabe der „Bewegten Schule“ wie folgt beschreiben: Schulleben zu gestalten, ganzheitliches Lernen zu fördern und Unterrichts- und Schulentwicklung zu unterstützen (Leitner et al., 2012, S.1).

3.4 Rolle der Lehrperson

Bereits bei Studierenden wäre es wichtig, den Leitfaden der „Bewegten Schule“ vorzustellen (Anrich et al., 2011, S. 18f). In der Absicht, dass die gelernten Informationen von Bewegung im Unterricht selbstverständlich werden und mit Freude in den zukünftigen Berufsalltag eingebaut werden können. Außerdem sollten die bewegungspädagogischen Ansätze das Methodenrepertoire des Unterrichts erweitern und somit auch deren Wirksamkeit.

Die Rolle der Lehrperson sollte als „Katalysator“ verstanden werden, welcher die Aktivierungsenergie reduziert und dadurch neue (Re)Aktionswege erlaubt (Anrich et al., 2011, S. 16). Eine Schule benötigt keine Showmaster, die vor sitzenden Zuschauerinnen und Zuschauern etwas präsentieren.

Wird ein Blick auf das Bewegungsverhalten der Lehrkräfte geworfen, so lässt sich feststellen, dass sich Lehrende frei und nach eigenem

Verlangen bewegen können – konträr dazu dürfen das Lernende nicht (Anrich et al., 2011, S. 18f). Ein großes Ziel der „Bewegten Schule“ wäre, dies ein Stück weit den Kindern auch zu ermöglichen. Aus diesem Grund sollten körper- und lustbetonte Übungen in den Unterricht integriert werden. Vor allem aber muss es weitere Bewegungssequenzen außerhalb des Sportunterrichts geben. In Anlehnung an die Bewegung im Unterricht, ist es die Aufgabe jeder einzelnen Lehrkraft, sich ihren eigenen, persönlichen Stil anzueignen. Das Augenmerk kann erstmals auf Bewegungen aus dem Gymnastikunterricht oder vertraute Übungen aus dem Verein gelegt werden, bevor nach und nach neue Übungen ausprobiert werden. Zudem muss nicht immer die Lehrperson eine Bewegungssequenz anleiten, auch Schülerinnen und Schülern kann die Möglichkeit angeboten werden, Übungen vorzuzeigen und zu erläutern.

Auch die Schulleitung ist im System der „Bewegten Schule“ ein weiteres wichtiges Mitglied (Brägger et al., 2017, S. 226). Schulleiterinnen und Schulleiter entscheiden, ob und wie lange schulische Innovationen durchgeführt werden. Zu den relevanten Aufgaben der Direktorinnen und Direktoren zählen Management- und Führungsfähigkeiten, Veränderungsbereitschaft und Motivation. Außerdem haben sie den Auftrag, ihr Team im gesamten Prozess bestmöglich zu unterstützen und als Rollenmodell mitzuwirken.

In der theoretischen Auseinandersetzung wird nun die „Bewegte Schule“ am Beispiel der Volksschule Pram verdeutlicht. Zudem folgen anwendungsbezogene Umsetzungsmöglichkeiten von bewegten Unterrichtssequenzen.

3.5 Bewegte Schule in Oberösterreich

In Anlehnung an die „Bewegte Schule“ Oberösterreich, wurde das Konzept 1990 erstmals in der Volksschule Pram konkret aufgegriffen und umgesetzt (Klein, 2015). Damals wurde die Schule von Manfred Wimmer

geleitet. Wimmer versuchte, mit seinem Lehrerteam die Bewegung im Unterrichtsalltag präsent zu machen. Anhand des bereits vorgestellten Säulenmodells begründete er seine Ansichten und versuchte diese weiterzuentwickeln. Durch den gemeinsamen Austausch im Team wurde schlussendlich ein Modell in Form von Zahnrädern kreiert. Kontaktpersonen im Ausland Dieter Breithecker (Deutschland), Urs Illi (Schweiz), Hermann Städtler (Deutschland), Dorothea Beigel (Deutschland), u.v.m. unterstützten die Arbeit an der VS Pram. Auch der jetzige Direktor Peter Klein ist stets um die Umsetzung von neuen Ideen und Zielen der „Bewegten Schule“ bemüht.

3.6 Konkrete Umsetzungsmöglichkeiten

Die Bewegungssequenzen während der Unterrichtsphasen sollten zum Kraftschöpfen während der Arbeitsphasen dienen. Außerdem zielen sie darauf ab, Lernprozesse zu verbessern. Zudem kann die Konzentrationsfähigkeit mit Hilfe von bewegten und ruhigen Phasen motivierend und leistungssteigernd wirken (Anrich et al., 2011, S. 31).

Auch das Professional Development Service for Teachers (PDST) (2020, S. 4) vertritt die Ansicht, dass die Aufmerksamkeit durch Bewegung im Unterricht erhöht werden kann.

„The human brain is designed to learn through short bouts of information acquisition, therefore it is important to follow learning with a short break to allow the brain to process newly learned information. Using movement breaks at intervals throughout the day offers pupils the opportunity to re-energize their body while giving the brain the time it needs to process learning and prepare for future learning.“

Bewegung kann auf unterschiedlichste Arten in den Unterricht integriert werden. Grundsätzlich wird zwischen Bewegungspausen, Bewegungsanlässen, Entspannungs- und Stilleübungen und themenbezogenem Bewegen unterschieden (Anrich et al., 2011, S.35). Außerdem sollten, für die große Pause mindestens 20 Minuten für die Bewegungszeit eingeräumt werden (Klein & Wiesmeyr, 2015, S. 37f).

3.6.1 Bewegungsanlässe

Bewegungsanlässe ergeben sich aus der Situation im Unterricht selbst und müssen somit nicht didaktisch geplant und überlegt werden (Anrich et al., 2011, S. 17, S. 13, S. 35f). Arbeitsblätter sollten beispielsweise nicht von der Lehrkraft ausgeteilt werden, sondern selbstständig von den Kindern abgeholt werden. Die Schülerinnen und Schüler lernen dabei, selbst für ihre Arbeitsmaterialien verantwortlich zu sein. Zudem wird der Unterrichtsalltag mit Bewegung bereichert und aufgelockert. Außerdem wird das ständige Sitzen automatisch durch die einfache Bewegungsmöglichkeit abgelöst. Ein weiteres Beispiel kann der Gang zum Abfalleimer sein. Die Kinder sollten jedoch nicht völlig freie Hand über ihre Bewegungsphasen haben, es ist empfehlenswert Zeichen zu vereinbaren, damit der Unterricht weiterhin überschau- und kontrollierbar ist. Hierbei sind bestimmte Regeln für unerlaubte und erlaubte Bewegungen für die Klassengemeinschaft wichtig. Schaffe ich es als Lehrperson ausreichend methodische Bewegungsanlässe im Unterricht einzubauen, so wird auch das Verlangen nach unerlaubten Bewegungen sinken. Zudem bauen Kinder Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen auf, indem sie Bewegungen vor der gesamten Klasse durchführen. Hinsichtlich der Bedeutung von Bewegung im Unterricht, ist es von Vorteil, Unterrichtsformen wie Stationenbetriebe und Gruppenarbeiten immer wieder in den Unterricht einzubauen. Dadurch wird die Sitzposition der Kinder ständig gewechselt. Versucht die Lehrkraft, die Position im Unterricht häufig zu

wechseln, so wird sich auch die Sitzhaltung der Schülerinnen und Schüler immer wieder ändern.

3.6.2 Bewegungspausen

Bewegungen lassen sich nicht immer als lernfördernde und entspannende Elemente mit behandelten Inhalten des Unterrichts in Verbindung bringen (Brägger et al., 2017, S. 137). Trotzdem können Bewegungspausen die Unterrichtseinheiten auflockern, den Unterricht rhythmisieren und die sinkende Konzentration wieder aufbauen. Kurze Bewegungspausen setzen Zäsuren und sind keine verlorene Zeit. Schülerinnen und Schüler sind wieder aufnahmefähiger und lernbereiter für den nachfolgenden Unterricht. Spielerische Bewegungspausen können als Stimmungsaufheller mit ausreichenden positiven Nebenwirkungen bezeichnet werden.

Auch Anrich et al. (2011, S. 36f) erscheint es sinnvoll, Bewegungspausen als feste Rituale zu verankern. Zudem gibt es verschiedenste Möglichkeiten, attraktive Bewegungspausen zu gestalten.

Gymnastische Übungen: Hierbei sollten vor allem die Muskulatur und die Gelenke im Rumpf- und Schulterbereich, welche beim Sitzen besonders beansprucht werden, gekräftigt und gedehnt werden. Gymnastische Übungen können mit Material (z.B. Physiobänder, Bälle oder Tücher), aber auch ohne Material gemacht werden. Zudem sollten die Lernenden von Lehrkräften motiviert werden, Übungen selbst anzuleiten. Auch zu Hause wäre es von Vorteil, nach langen Sitzeinheiten gymnastische Bewegungspausen durchzuführen.

Bewegungsgeschichten und Bewegungsspiele: Diese Art von Bewegungspause ist bei allen Klassenstufen sehr beliebt, da meist alle Kinder gleichzeitig mitmachen können. Die Kinder können beim Erfinden von eigenen Geschichten der Fantasie freien Lauf lassen, oder bestehende Geschichten abwandeln. Ziel ist es jedoch, dass Bewegungsaufgaben

gewählt werden, bei denen alle Kinder beteiligt sind, ohne dabei beispielsweise auszuscheiden. Als Beispiel ist in Kapitel 9.1.1, die Bewegungsgeschichte „Stummes Orchester“ und das Bewegungsspiel „Pferderennen“ angefügt, welche in der Praxis direkt ausprobiert werden können.

Brainfitness-Übungen: Diese Übungen werden in der Schule oft unter dem Namen Gehirn-Jogging oder Gehirngymnastik durchgeführt. Es handelt sich hierbei um ansprechende Übungen, welche nicht immer sofort gelingen. Gezielt eingesetzte Übungen können motivierend wirken und zudem Kinder in Bewegung bringen. Zu beachten ist jedoch, dass Kinder bei diesen Übungen auch kognitiv gefordert werden. Als Beispiel für eine Brainfitness-Übung wurde in Kapitel 9.1.1 das „Fingertheater“ angefügt.

Überkreuzungs- und Koordinationsbewegungen: In den letzten Jahren mussten vor allem Sport-Lehrkräfte einen Mangel an koordinativen Fähigkeiten bei Kindern feststellen. Daher ist es von großer Bedeutung, Koordinationsbewegungen in den Schulalltag einzubauen, um die Defizite zu verbessern. Lernende fühlen sich durch diese Aufgaben herausgefordert und sprechen gut auf solche Übungen an. Vor allem Zehen- und Fingerübungen können die Durchblutung des Gehirns steigern.

Bewegungsverse und Bewegungslieder: Verse und Lieder laden oft dazu ein, sich in passender Form dazu zu bewegen. Meist werden sie in der Grundschule, im Kindergarten oder in der Unterstufe erlernt. Häufig wird auch die Möglichkeit genutzt, Bewegungsverse und Lieder im Kanon zu sprechen oder zu singen.

3.6.3 Themenbezogenes Bewegen

Bewegungsaufgaben werden meist nicht spontan gewählt, sondern sie sollten geplant eingesetzt werden (Anricht et al., 2011, S. 12). Außerdem

sollten die Übungen ein Bestandteil des Fachunterrichts sein und auf den Unterrichtsinhalt abgestimmt werden. Dies bietet eine gute Möglichkeit Sachverhalte gut und anschaulich darzustellen. Ebenfalls Anrich et al. (2011, S. 12) beschreiben „Bewegtes Lernen“ im Sinne von ganzheitlicher Bildung mit folgendem Zitat. *„Einmal erleben ist besser als hundertmal hören.“*

Des Weiteren können beispielsweise mit Hilfe des „Laufmemorys“ die Bundesländer und ihre Hauptstädte leichter einprägen werden (Klein, 2015, S. 25). Hierbei wird deutlich, dass Schülerinnen und Schüler Lerninhalte mit Bewegung einfacher kombinieren können. Zudem wird durch die Aktivität die Leistungsbereitschaft erhöht. Aufgrund der Teamarbeit werden das emotionale Lernen und das soziale Erleben gefördert. Außerdem betont der Autor die erhöhte Sauerstoffzufuhr durch die aktive Bewegung in unserem Gehirn.

3.6.4 Entspannungs- und Stilleübungen

Entspannungsübungen bringen Geist, Seele und Körper wieder in ein Gleichgewicht (Oppolzer, 2015, S. 24f). Durch Ruhephasen sensibilisieren wir unsere Wahrnehmung und hören auf körperliche Bedürfnisse. Hinsichtlich der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern ist ein ständiger Wechsel zwischen Entspannung und Anspannung wichtig. Bezugnehmend auf die Schule sollten zu Beginn der Unterrichtseinheit Entspannungsübungen durchgeführt werden. Diese sollten Denkblockaden reduzieren und Stress abbauen. Außerdem werden Fantasie, Kreativität und Konzentration aktiviert.

Es gibt unterschiedliche Kategorien von Stille- und Entspannungsübungen (Anrich et al, 2011, S. 38; Oppolzer, 2015, S. 25ff).

Atemübungen: Diese Übungen können häufig im Unterrichtsalltag eingesetzt werden, zudem haben sie eine entspannende Wirkung. Besonders

vor Leistungsanforderungen können sie die Konzentration der Kinder fördern.

Muskelentspannung: Diese Form von Entspannung kann flexibel im Unterricht verwendet werden. Werden die Muskeln entspannt, so hat dies eine beruhigende Wirkung auf Geist und Körper. Das Augenmerk liegt für eine kurze Zeit bei der Anspannung der Muskelgruppen, welche dann plötzlich entspannt werden. Wichtig zu beachten ist, dass der Abschnitt der Entspannung ordentlich nach gespürt wird und somit auch länger dauert.

Fantasiereisen: Die mentalen Reisen dienen zum Energietanken und zur Stärkung der Vorstellungskraft. Ziel des erholsamen Ausfluges ist es, die negativen Gedanken zu verdrängen und schöne Erinnerungen hervorzuholen. Zudem können sie mit integrierten Bewegungen bereichert werden. Vor allem im Fach Sachunterricht, können Fantasiereisen helfen, sich die Lerninhalte leichter zu merken. In Kapitel 9.1.1 befindet sich ein Beispiel „In einer mittelalterlichen Stadt“, für eine Fantasiereise.

3.6.5 Bewegte Pausengestaltung

Die Bewegte Pause sollte die Möglichkeit für Spiel, kreative und selbsttätige Bewegung bieten (Klein und Wiesmeyr, 2015, S. 38). Andererseits sollte sie auch als Rückzugsort dienen. Aufgabe der Schule ist es Bewegungsmöglichkeiten außerhalb und im Schulgebäude zu schaffen. Weiters sollte ein Zugang zu unterschiedlichen Geräten bereitgestellt werden. In den meisten „Bewegten Schulen“ wird der Bewegungszeit 20 bis 30 Minuten eingeräumt. Hierbei sollte vor allem Zeit für selbsttätiges Handeln sein, natürlich muss es aber auch Regeln im Sinne der Sicherheit und zur Minimierung von Risiken geben. Außerdem ist es von Vorteil, an der Schule ein „Pausenteam“ bestehend aus zwei bis drei Lehrkräften zu bestimmen. Ihre Aufgabe ist es, sich mit den Möglichkeiten der aktiven/bewegten Pause an der Schule zu befassen. Wird die Pausengestaltung

genauer unter die Lupe genommen, so wäre es wichtig, auch auf die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler bei der Materialauswahl einzugehen. Ebenso kann die Meinung der Kinder bei der Erarbeitung der Konsequenzen und Regeln miteinbezogen werden. Zusammengefasst ist eine ständige Reflexion seitens der Lehrkräfte und der Kinder für eine Verbesserung der Pausengestaltung enorm wichtig.

4 Prävention von Übergewicht und Adipositas

Das vierte Kapitel des Theorieteils beschäftigt sich mit der Prävention von Adipositas und Übergewicht. Mit folgendem Zitat wird die Wichtigkeit der Prävention hervorgehoben:

„Vorbeugen ist besser als heilen.“ (Renz-Polster, H. und Frercks, J., 2018, S. 1093)

4.1 Definition

Unter Prävention von Übergewicht bzw. Adipositas versteht man, die Vorbeugung durch eine gesunde Ernährung, ausreichend sportliche Aktivität und das Wissen über einen gesunden Lebensstil (Benölken, 2019, S. 14). Die Prävention setzt sich eine ganzheitliche Gesundheit von Seele und Körper zum Ziel.

Außerdem stellen eine regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung die besten vorbeugenden Maßnahmen gegen Adipositas bzw. Übergewicht dar (Langguth, 2011, S. 296; Öffentliches Gesundheitsportal Österreich, 2021). Damit ein stabiles Körpergewicht erreicht werden kann, muss die Energiebilanz in einem Gleichgewicht stehen.

Folgende Maßnahmen und Strategien können zur Prävention von Übergewicht bzw. Adipositas dienen: individuelle Beratung, bevölkerungsweite Aufklärung, Ernährungsinformationen, Einschränkung der

Werbung z.B. Verkauf von süßen Limonaden oder Kinderlebensmitteln und die Gesundheitsförderung (Müller et al., 2009, S. 120).

4.2 Präventive Maßnahmen im schulischen Bereich

Ein aktiver Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung können nur durch eine optimale Bildung erreicht werden (Langguth, 2011, S. 296). Pädagoginnen und Pädagogen sollten sich daher die Eigenverantwortung der Kinder für ihre Gesundheit als oberstes Ziel ihrer schulischen Berufung setzen. Diese setzt ein gesundheitsförderndes Angebot und die Erläuterung eines gesunden Lebensstils voraus.

Außerdem hat die Schule vor allem durch die Gleichaltrigengruppen einen großen Einfluss auf die Prävention von Essstörungen (Institut für Suchtprävention, 2016, S. 7). Kinder und Jugendliche ziehen in vielen Situationen der Alltagsbewältigung ihre gleichaltrigen Freunde zu Rate. Die Gleichaltrigengruppe gibt Heranwachsenden zum einen Orientierung und Halt, gleichzeitig herrscht häufig ein starker Gruppenzwang, welcher zum Teil gravierende Ausgrenzungen mit sich bringt. Zudem nehmen Medieneinflüsse in diesem Alter vermehrt zu, die häufig für Essstörungen verantwortlich sein können.

Zudem sollten folgende Kernthemen, von Begleiterinnen und Begleitern der Kinder beachtet werden, um gegen Adipositas und Übergewicht vorbeugen zu können (Institut für Suchtprävention, 2016, S. 8f). Zum einen sollte Kindern ein gesundes Essverhalten und die dazugehörige Genussfähigkeit vermittelt werden. Weiters spielen die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und jene des Körpers eine wichtige Rolle, um Selbstvertrauen aufbauen zu können. Folglich sollte der Umgang mit schwierigen Gefühlen und Stress besprochen und gemeinsam nach Lösungen gesucht werden. Schlussendlich sollten Heranwachsende beim Problemlösen und in der Kommunikation aller Konflikte betreffend unterstützt werden.

Seitens der Lehrkräfte wäre es wichtig, Vergleiche zwischen Kindern zu vermeiden, Freiräume ohne Bewertung zu schaffen und selbst Bemühungen der Kinder zu loben. Außerdem wäre es von großer Bedeutung, Kinder beim Akzeptieren ihrer Schwächen zu unterstützen und das Verhalten außerhalb der Klischees von Jungen und Mädchen zu fördern. Ein besonders wichtiger Schutzfaktor für Jugendliche ist das Treffen von eigenen Entscheidungen.

Des Weiteren ist es wichtig, schulinternen Fortbildungen und Konferenzen zu veranstalten (Brägger et al., 2017, S. 211). An einer Schule sollte das gesamte Kollegium regelmäßig über die Bedeutung von Bewegung für Heranwachsende informiert werden. Zudem sollte bei schulinternen Fortbildungen ein vielfältiges Angebot für einen fächerübergreifenden Unterricht mit der Integration von Bewegung gelehrt werden. Außerdem ist es wichtig, dass alle Beteiligten der Schule, die Auswirkungen von Bewegung, Entspannung und Körperwahrnehmung konkret erfahren dürfen.

4.3 Präventive Maßnahmen außerhalb der Schule

Ein verbessertes schulisches Angebot eines ausgewogenen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens bei Kindern bringt häufig positive Veränderungen mit sich (Bülow, 2012, S. 121f). Leider sind sie aber in vielen Fällen kein Allheilmittel. Ungünstiges Bewegungs- und Essverhalten sind meist verfestigte Gewohnheiten. Um diese zu ändern, müssen das Elternhaus und die Vereine mit ins Boot geholt werden.

4.3.1 Zusammenarbeit mit dem Elternhaus

In Projekten, bei denen Kinder und Eltern gemeinsam gewisse Grundlagen eines gesunden Lebensstils kennenlernen, kann der Problematik Adipositas begegnet werden (Bülow, 2012, S. 121f). Außerdem sollten Gegenmaßnahmen entwickelt werden, denn Adipositas und Übergewicht

haben immer individuelle Ursachen. Bei Therapien sollten vor allem die Erlebnisorientierung und die praktische Erfahrung im Vordergrund stehen. Theoretische Vermittlungen jeglicher Art sind für Heranwachsende oft schwer verständlich und langweilig. Ein Beispiel für eine praxisorientierte Erfahrung könnte die Planung von gemeinsamen Mahlzeiten sein. Kinder und Eltern haben somit die Aufgabe, gemeinsam eine Einkaufsliste zu verschriftlichen, zusammen einkaufen zu gehen und anschließend eine leckere Speise zu kochen. Dabei erfahren Familien, dass ein gesundes Gericht auch köstlich und frisch sein kann.

Darüber hinaus sollte eine Zusammenarbeit mit dem Elternhaus stattfinden (Brägger et al., 2017, S. 215). Im Zuge der „Bewegten Schule“ können Sportelternabende im Turnsaal gestaltet werden, welche im Gegenzug zu starren Vorträgen aktives Sporttreiben der Kinder beinhalten. Hier erfahren Eltern die Wichtigkeit von Bewegung und die gesunde kognitive, motorische, soziale und emotionale Entwicklung der Heranwachsenden. Eltern sollten die Möglichkeit erhalten, Fragen zu stellen und so Missverständnisse zum Schulsport abzubauen können. Außerdem sollten Eltern als Förderer und Partner von Bewegung für Sport und Spiel gewonnen werden.

4.3.2 Zusammenarbeit mit Vereinen

Zum schulischen Engagement sollten Bewegungsprogramme durch Fachkräfte angeboten werden Bülow (2012, S. 121). Dabei könnte eine Vielfalt verschiedener Sportarten vorgestellt werden. Idealerweise gelingt eine Kooperation mit verschiedenen Vereinen.

Dabei sollte das oberste Ziel der Zusammenarbeit von Sportverein und Schule, eine möglichst lebenslange Bewegungsmotivation der Heranwachsenden sein (Brägger et al., 2017, S. 216). In der Zusammenarbeit von Schule und Sportverein können Sportfeste, bewegte Aktionstage oder Sportwettkämpfe gemeinsam geplant werden. Zudem kann die

Gestaltung von Sportplätzen oder Räumen in Kooperation getätigt werden. Im Vordergrund sollte aber vor allem die gemeinsame Kommunikation über Interessen und Qualifikationen der Schülerinnen und Schüler im Schul- und Vereinssport stehen.

5 Bewegte Schule in Verbindung mit dem Sachunterricht

Im Sinne eines fächerübergreifenden Unterrichts, wird im letzten und gleichzeitig kürzesten Kapitel des theoretischen Hintergrunds, ein kleiner Exkurs in den Sachunterricht gestartet. Dazu werden im Lehrplan der Volksschule (2012) Sachunterricht Grundstufe 2 Verbindungen mit der „Bewegten Schule“ und den Präventiven Maßnahmen zu Adipositas gesucht. Zudem werden im empirischen Teil praxisnahe Umsetzungsmöglichkeiten, anhand von Wünschen und Ideen der Kinder, für den Schulalltag angeführt.

Im Erfahrungs- und Lernbereich Gemeinschaft, wird die Wichtigkeit der Mitgestaltung und das Verstehen des Zusammenlebens in der Schule erwähnt (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2012, S. 91f). Dabei sollten fruchtbare, sinnvolle, gemeinsame Aktivitäten in Form des Zusammenlernens und Zusammenlebens erfahrbar werden. Zudem wird erläutert, dass Kinder auch außerhalb der Schule eine Vielfalt des gemeinschaftlichen Zusammenlebens kennenlernen sollten. Unter anderem wäre es wichtig, den Kindern über verschiedene Hobby-, Sport-, und Spielgruppen zu berichten. Heranwachsende sollten einen ersten Einblick in die Aufgabenfelder und unterschiedlichsten Rollen eines Vereins erhalten. Hier wird vor allem, wie in Kapitel 4.3.2 erwähnt, auf die Wichtigkeit der Zusammenarbeit mit Vereinen hingewiesen.

Außerdem sollte auf die gemeinsame Kommunikation mit anderen Menschen geachtet werden, diese muss mit Kindern täglich geübt werden (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2012, S. 92). Vor allem das Anderssein soll dadurch respektiert und verstanden werden. Lernende müssen eigene Fähigkeiten, Schwächen und

Neigungen erfahren und bewusst erleben. Zudem wäre es wichtig, eigene Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle wahrzunehmen, um Problemlösestrategien entwickeln zu können. Hierbei kann ein Bezug zum Kapitel 4. 2 hergestellt werden.

Zudem ist es für Schülerinnen und Schüler wichtig, eine gesunde Lebensführung kennenzulernen (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2012, S. 96). Diese beinhalten vor allem die Ernährung, ausgleichende Bewegungen und die aktive Erholung. Genaue Erläuterungen können im Kapitel 3.6 nachgeschlagen werden.

Letztlich erwähnt das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (2012, S. 99) die Bedeutung von Werbung. Kindern sollte der Einfluss von Werbung oder Modetrends auf ihr Kaufverhalten bewusst gemacht werden. Dieser Punkt wurde bereits im Kapitel 4.1 kurz erwähnt.

6 Fragestellung

Anhand des theoretischen Hintergrunds zur Wichtigkeit der Bewegung im Kindesalter in Institut Suchtprävention (2016), Anrich et al. (2011), Oppolzer (2015) und Zopfi (2017) wird aufgezeigt, dass ein ansprechendes Bewegungsangebot positiven Einfluss auf das Bewegungs- und Essverhalten der Kinder haben kann. Dazu wurde folgende Forschungsfrage entwickelt: *„Inwieweit setzt die „Bewegte Schule“ präventive Maßnahmen gegen Adipositas bei Kindern im Grundschulalter?“*

Aus diesem Kontext ergeben sich drei weitere Unterfragen:

- **U1:** Inwiefern hat die „Bewegte Schule“ Auswirkungen auf das Freizeitverhalten der Kinder?
- **U2:** Wie nehmen Heranwachsende die „Bewegte Schule“ momentan wahr?
- **U3:** Was können sich Schülerinnen und Schüler für einen gesunden Lebensstil aus dem Sachunterricht ableiten?

Im anschließenden Methodenteil werden die Forschungsfragen mit Hilfe einer quantitativen und qualitativen Forschung überprüft.

Empirischer Teil

Anhand der zuvor genannten Forschungsfragen wurde eine Mixed-Method-Untersuchung gewählt. Anfangs wird im empirischen Teil ein Überblick über die Methoden und Resultate der quantitativen Forschung gegeben. Hierbei wird mit Hilfe eines Fragebogens ein allgemeiner Eindruck der Kinder über die „Bewegte Schule“ eingeholt. Damit soll eine Antwort auf die U2 gegeben werden können. Anschließend wird mit Unterstützung der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) nach aussagekräftigen Ergebnissen zur Beantwortung der Forschungsfrage gesucht. Zum Abschluss werden Ergebnisse diskutiert, Implikationen für das pädagogische Handeln angeboten und offene Fragen für mögliche weitere Forschungsprojekte beantwortet.

7 Feldzugang und Forschungsmethodik der quantitativen Forschung

Zum einen werden das Untersuchungsdesign und die Kontrolle der Störfaktoren vorgestellt, zum anderen wird die Beschreibung des Forschungsprojekts erläutert.

7.1 Untersuchungsdesign

Als Untersuchungsdesign wurde die schriftliche Befragung gewählt. Nach Bortz und Döring (2006, S. 236) zählt sie mit 90 Prozent zu den am häufigsten eingesetzten Instrumenten in der empirischen Sozialforschung.

Laut Straßegger-Einfalt (2016, S. 39) werden bei einer schriftlichen Befragung verbale Reaktionen durch verbale Stimuli hervorgerufen. Die

Fragen können sich auf Überzeugungen, Verhalten, Meinungen oder Einstellungen des Befragten beziehen.

Bortz und Döring (2006, S. 253f) erwähnen, dass eine wissenschaftliche Befragung zielgerichtet und theoriegeleitet ist. Zudem sind die beteiligten Personen „Fremde“, sie stehen in einer Beziehung mit wenig wechselseitigen Elementen und mit klarer Rollenvergabe. Außerdem sollte das Ergebnis für den Befragten sozial folgenlos bleiben.

7.2 Kontrolle der Störfaktoren

Nach Raithel (2008, S. 44ff) sind bei schriftlichen Befragungen die Gütekriterien der Messung – Reliabilität, Validität und Objektivität unerlässlich.

Reliabilität (Zuverlässigkeit):

Reliabilität eines Fragebogens ist dann gegeben, wenn die Merkmale exakt ohne Messfehler gemessen werden.

Validität (Gültigkeit):

Die Gültigkeit eines Fragebogens überprüft, ob wirklich die Merkmale gemessen werden, die er messen soll.

Objektivität (Unvoreingenommenheit):

Objektivität eines Fragebogens ist dann vorhanden, wenn die Merkmale unabhängig von Auswertung und Befragungsleitung gemessen werden. Zudem müssen für die Interpretation der Resultate anwendungsunabhängige und klare Regeln zur Verfügung stehen.

7.3 Beschreibung des Forschungsprojekts

7.3.1 Fragebogen

Für die Forschung wurde ein selbstkonstruierter Fragebogen zur Wahrnehmung der „Bewegten Schule“ in Anlehnung an einen Fragebogen von Müller (2017) verwendet. Der selbstkonstruierte Fragebogen ist im Anhang angefügt. Im Grunde genommen untersucht der Fragebogen vier Konstrukte, welche aus der Theorie abgeleitet wurden. Die vier Konstrukte beschäftigen sich mit dem Bewegungsverhalten, dem Ernährungsverhalten, den Rahmenbedingungen der Schule und mit der Körperwahrnehmung der Kinder. Pro Konstrukt wurden vier Items formuliert. Insgesamt beinhaltet der Fragebogen 16 Items. Zudem wurde auf eine verständliche, einfache und kindgerechte Sprache geachtet. Die Schülerinnen und Schüler blieben bei der Beantwortung des Fragebogens anonym. Das Hauptziel der Befragung ist es, einen allgemeinen Einblick über die Wahrnehmung der Kinder zum Thema Bewegung an der Schule zu erhalten.

7.3.2 Mitwirkende der Studie

Die Untersuchung wurde im Sommersemester 2022 durchgeführt. Zur Bearbeitung des Fragebogens wurden zwei vierte Klassen einer Volksschule im oberen Mühlviertel herangezogen. Vor der Aushändigung des Fragebogens wurde bei der zuständigen Bildungsdirektion und der Schulleitung um die Genehmigung der Durchführung angesucht. Anschließend wurde die Einverständniserklärung der Eltern für die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler eingeholt. Dabei wurde auf die Anonymität in der Befragung hingewiesen. Heranwachsende, die am Tag der Durchführung krankheitsbedingt die Schule nicht besuchen konnten, wurden nicht in die Auswertung miteingerechnet. Ebenso wurden Kinder, die keine Einverständniserklärung der Eltern vorweisen konnten, von der Befragung ausgeschlossen.

Die Versuchsleiterin wählte Klassen aus, in denen sie bereits ein Schuljahr lang einige Wochenstunden unterrichtet hat. Die Kinder waren mit der Versuchsleiterin vertraut, daher konnte eine stressfreie Atmosphäre sichergestellt werden. Die beiden vierten Klassen setzten sich aus 22 Mädchen und neun Jungen zusammen. Am Tag der Durchführung nahmen 28 Kinder im Alter zwischen neun und zehn Jahren teil, die restlichen drei Heranwachsenden waren aus bereits genannten Gründen verhindert.

7.3.3 Instruktion Fragebogen

„Liebe Schülerinnen und Schüler, wie du weißt, bin ich neben meinem Beruf als Volksschullehrerin auch noch Studentin.“ Damit ich mein Masterstudium erfolgreich abschließen kann, brauche ich deine Hilfe. Zudem solltest du wissen, dass ich die Ergebnisse des Fragebogens nur für Forschungszwecke benötige, sie haben keinen Einfluss auf deine Schulnote. Ich werde dir die Fragen anfangs genau vorlesen und bei Unklarheiten genau erklären, du brauchst daher nicht aufgeregt sein. Wichtig ist jedoch, dass du beim Vorlesen der Fragen gut zuhörst, damit keine Missverständnisse auftreten. Der folgende Fragebogen sollte deine grundsätzliche Wahrnehmung zur Bewegung an deiner Schule feststellen. Zur Bearbeitung des Fragebogens wird ein nicht löschbarer, leserlicher Stift benötigt.“

„Ich teile dir nun den Fragebogen aus, wir werden ihn genau besprechen. Nimm daher noch keinen Stift zur Hand und versuche erstmals gut zuzuhören.“

„Aufgrund der Anonymität des Fragebogens, schreibst du keinen Namen auf den Zettel. Im dunkelgrün umrahmten Feld trägst du dein Alter ein und kreuzt dein Geschlecht an. Beim Ankreuzen der Fragen ist es wichtig, deine eigene Meinung zur Bewegung an der Schule abzurufen und nicht die deiner Mitschülerinnen und Mitschüler. Fühlst du dich

beispielsweise im Sportunterricht häufig überfordert, so wirst du das Kästchen „oft“ ankreuzen. Für die Beantwortung der Fragen stehen vier verschiedenen Antwortmöglichkeiten zur Verfügung. Würde man Punkte vergeben, so würde „nie“ einen Punkt, „selten“ zwei Punkte, „manchmal“ drei Punkte und „oft“ vier Punkte erhalten. Ist die Aufgabe für dich verständlich? Bei Unklarheiten bitte ich dich jetzt zu fragen!“

Nach der genauen Erklärung des Fragebogens wurde er in Stille sorgfältig ausgefüllt. Vor der endgültigen Abgabe der Fragebögen wurden sie noch auf Vollständigkeit überprüft.

„Ich bedanke mich für deine Gewissenhaftigkeit und deine Aufmerksamkeit während der Bearbeitung des Fragebogens.“

7.3.4 Durchführung des Fragebogens

Ungefähr zwei Wochen vor der Durchführung wurde ein Pretest mit zwei Kindern desselben Alters gemacht. Der Pretest wurde deswegen durchgeführt, um sicher zu gehen, dass alle Fragen und Anweisungen verständlich und kindgerecht formuliert wurden.

In der 4b Klasse wurde der Fragebogen am 21. März 2022 in der 1. Einheit durchgeführt. In der 4a Klasse fand die Befragung am 22. März 2022 ebenfalls in der 1. Einheit statt.

Die fertig ausgefüllten Fragebögen wurden nach der Durchführung sofort eingesammelt und mitgenommen.

7.4 Darstellung der Ergebnisse

Nachdem alle Fragebögen ausgewertet waren, wurden die Daten in Excel eingetragen. Das nachstehende Diagramm wurde ebenfalls mit Hilfe des Microsoft Excel Programms erstellt.

Wie bereits im Punkt 7. 3. 1. erwähnt, wurde ein grundsätzlicher Eindruck über das Bewegungsverhalten, das Ernährungsverhalten, die Rahmenbedingungen der Schule und die Körperwahrnehmung der Heranwachsenden eingeholt.

In der folgenden Abbildung 5 wurde für jedes Konstrukt bestehend aus vier Items der Durchschnittswert berechnet.

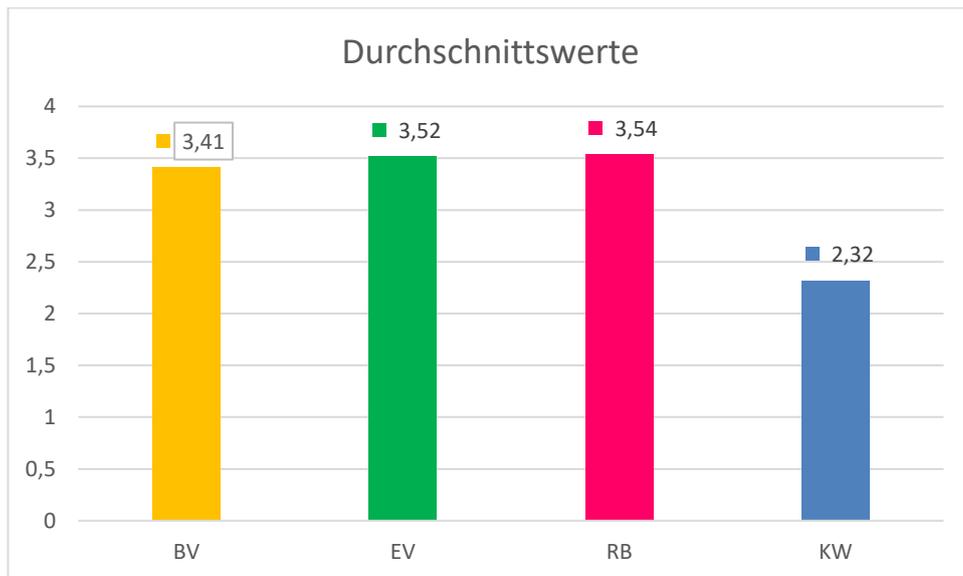


Abbildung 5: Durchschnittswerte Wahrnehmung der Bewegung an der Schule

Die gelbe Säule stellt die Wahrnehmung des Bewegungsverhaltens (BV) der Kinder dar. Mit Hilfe der grünen Säule wurde das Ernährungsverhalten (EV) genauer untersucht. Die Farbe rosa bildet die Rahmenbedingungen der Schule (RB) ab. In Anbetracht der blauen Säule wird die Körperwahrnehmung (KW) der Schülerinnen und Schüler dargelegt.

Den niedrigsten Wert mit 2,32 stellt die Körperwahrnehmung (KW) dar. Hierbei kann angenommen werden, dass ein zielgerichteter Einsatz von spezifischen Übungen zur Schulung der Körperwahrnehmung an der Schule erhöht werden sollte. Die Wahrnehmung des Bewegungsverhaltens (BV) mit 3,41 weist einen hohen Durchschnittswert der Heranwachsenden auf. Hierbei kann angenommen werden, dass weiterhin auf ein abwechslungsreiches Angebot zur Bewegung in der Pause und während

des Unterrichts geachtet werden sollte. Mit einem sehr geringen Unterschied präsentieren sich das Ernährungsverhalten (EV) 3,52 und die Rahmenbedingungen der Schule (RB) 3,54. Die beiden Werte weisen einen sehr hohen Durchschnittswert auf. Infolgedessen kann angenommen werden, dass die Schule auf Rahmenbedingungen für ausreichende Bewegung achtet. Zudem kann vorausgesetzt werden, dass die Vermittlung des Ernährungsverhaltens im Unterricht an der Schule einen hohen Stellenwert einnimmt.

8 Feldzugang und Forschungsmethodik der qualitativen Forschung

Lamnek (2010, S. 30) erläutert, dass die qualitative Forschung den Menschen als erkennendes Subjekt ansieht und nicht nur als Untersuchungsobjekt. Forscherinnen und Forscher versuchen eine bessere Kenntnis über die soziale Wirklichkeit von Personen zu erhalten. Das Interesse der qualitativen Forschung liegt daher am sozialen Handeln des Menschen, durch den ein Bezug zur sozialen Wirklichkeit hergestellt werden kann.

8.1 Untersuchungsdesign

Wie bereits oben erwähnt, wird mit Hilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) versucht, eine Antwort auf die Fragestellung zu erhalten.

Nach Mayring (2015, S. 11, 13) verfolgt die qualitative Inhaltsanalyse das Ziel, Materialien zu analysieren, welche durch jegliche Art von Kommunikation entstanden sind. Zusammengefasst analysiert die Inhaltsanalyse Kommunikation und geht dabei theorie-, systematisch-, und regelgeleitet vor. Dabei werden Rückschlüsse aus gewissen Aspekten der Kommunikation gefiltert. Mayring (2015, S. 32) beschreibt die qualitative Inhaltsanalyse als Verstehensprozess, der vielschichtige Sinnstrukturen aus den Materialien analysiert. Zudem wird das Textmaterial anhand der

drei Grundformen des Interpretierens abgestuft. Die Zusammenfassung versucht wesentliche Inhalte herauszufiltern. Die Aufgabe der Explikation ist es, zusätzliches Material hinzuzufügen, damit die Verständlichkeit verbessert werden kann. Zum Schluss werden mit Hilfe der Strukturierung bestimmte Materialien in festgelegte Ordnungskriterien oder unter bestimmten Kriterien eingeordnet.

Laut Mayring (2015, S. 19) ist die qualitative Analyse im Gegensatz zur quantitativen Analyse bemüht, die Komplexität des Gegenstandes zu erfassen. Außerdem versucht sie, Verknüpfungen und Zusammenhänge nachzuweisen.

Außerdem schreibt Mayring (2002, S. 66), dass der verbale Austausch in der qualitativen Forschung von großer Bedeutung ist. Die Beteiligten haben im Gespräch die Möglichkeit, ihre Gedanken, ihre Erfahrung und ihr Wissen auszudrücken.

Nach Trautmann (2010, S. 71) zählen alle Interviewformen zur qualitativen Forschung. Diese können objektive und subjektive Sinnstrukturen aufzeichnen. Sogenannte Intensivinterviews haben die Aufgabe, unbewusste Motive und Prozesse zu erheben.

Um Antworten auf die oben genannten Fragestellungen zu erhalten, ist es vielversprechend, Leitfadeninterviews anzuwenden. Anhand von ausgewählten Fragen verfolgen die Leitfadeninterviews einen genauen roten Faden.

8.1.1 Leitfadeninterview

Laut Trautmann (2010, S. 73f) folgt das Leitfadeninterview einem vorher überlegten Gerüst. Es kann aber durchaus vorkommen, dass der formale Ablauf nicht der Reihe nach durchgeführt wird. Gelockerte Fahrpläne können der Interviewerin oder dem Interviewer Flexibilität und Offenheit

im Gespräch schenken, soweit es die interviewte Person zulässt. Damit der Ertrag der Interviews gesichert werden kann, sind Tonaufzeichnungen für die spätere Transkription hilfreich. Der Leitfaden dient im Gespräch als roter Faden und gibt den beteiligten Personen Orientierung. Zudem erwähnt Trautmann, dass Leitfadeninterviews für die Arbeit mit Schülerinnen und Schülern hervorragend verwendet werden können.

Gläser und Laudel (2010, S. 144f) erläutern, dass sich die Anzahl der Fragen des Leitfadens, nach der vorhandenen Zeit und nach dem Erhebungsumfang richtet. Daher ist eine übersichtliche Gestaltung des Interviewleitfadens von großer Bedeutung. Dabei sollte die Anordnung der Fragen auf den Inhalt abgestimmt werden, zudem sollten sie aufeinander aufbauen und einen Zusammenhang darstellen. Außerdem wäre es vorteilhaft, sie in richtiger Reihenfolge zeitlich zu ordnen.

8.1.2 Mitwirkende der Studie

Nach Gläser und Laudel (2010, S. 117) ist die richtige Auswahl der interviewten Personen von großer Wichtigkeit. Sie haben Einfluss auf die Qualität und Art der Auskünfte.

Ebenso fordert Lamnek (2010, S. 323f) den Befragten ein höheres Maß an kommunikativer und intellektueller Kompetenz, damit die Fragen nachvollziehbar und verständlich beantwortet werden können. Zudem sollte der Interviewer, oder die Interviewerin, mit der Theorie der Befragung ausreichend vertraut sein, um abweichende Fragen oder Anreize zum Thema entsprechend beantworten zu können.

Aus diesem Grund war es von großer Bedeutung, Kinder auszuwählen, die aufgrund ihrer Intellektualität und ihrer Redegewandtheit, die Fragestellungen mit wesentlichen Auskünften beantworten können. Außerdem wurden für die Forschung heterogene Heranwachsende benötigt, damit bedeutsame Ergebnisse eingefahren werden konnten. Für die Auswahl

der Kinder wurden folgende Merkmale berücksichtigt: Alter, Körpergewicht, Vereinstätigkeit, Freizeitverhalten und Geschlecht.

Zur Stichprobe wurden fünf Schülerinnen und ein Schüler der vierten Klasse Primarstufe herangezogen. Die Heranwachsenden besuchen dieselbe Volksschule am Land. Der Körperbau der Heranwachsenden ist bei drei Kindern als übergewichtig und bei zwei Schülerinnen und einem Schüler als normal zu beschreiben. Folgende Kinder wurden befragt:

Interview 1:

S1 ist zehn Jahre alt und besucht die vierte Klasse Volksschule. Ihr frühreifer Körperbau kann als adipös beschrieben werden. Sie verbringt die Zeit am Nachmittag im Hort der Schule.

Interview 2:

S2 ist zehn Jahre alt und ist Teil einer vierten Klasse Volksschule. Ihre Statur ist schmal. Am Nachmittag hält sie sich mit ihrer Familie meist zuhause oder im Freien auf.

Interview 3:

Auch S3 nimmt mit ihren zehn Jahren am Unterricht der vierten Schulstufe teil. Der Körperbau weist ein zu hohes Körpergewicht auf. Die Nachmittagseinheiten verbringt sie teilweise im Hort oder zuhause.

Interview 4:

S4 besucht die vierte Schulstufe und ist zehn Jahre alt. Sein Körperbau kann als muskulös beschrieben werden. Den Nachmittag verbringt er zuhause oder im Hort.

Interview 5:

S5 ist mit ihren neun Jahren Teil der vierten Klasse Volksschule. Ihr Körperbau kann als zierlich beschrieben werden. Die Nachmittage verbringt sie bei ihrer Oma oder zuhause.

Interview 6:

S6 ist zehn Jahre alt und geht in die vierte Klasse Volksschule. Ihre Statur ist sehr korpulent. An den fünf Schultagen ist sie am Nachmittag im Hort.

Die Kinder nahmen freiwillig an den Interviews teil. Bereits im Voraus wurden Einverständniserklärungen der Eltern eingeholt, wobei auf die Anonymität hingewiesen wurde. Außerdem wurde die Aufnahme mit Hilfe eines Diktiergeräts am Telefon im Begleitschreiben an die Eltern betont. Diese war für die anschließende Transkription wichtig. Damit die Anonymität der Heranwachsenden gewährleistet werden kann, wurden Abkürzungen (S1-S6) verwendet.

8.1.3 Durchführung der Interviews

In Anlehnung an den theoretischen Teil, welcher mit umfangreicher Literatur im Dezember 2021, Jänner und Februar 2022 verfasst wurde, entstand der Interviewleitfaden (siehe Anhang 2).

Bereits im Prozess des theoretischen Teils ist es gelungen, Kontakt mit den Eltern der Schülerinnen und Schüler und mit den Heranwachsenden selbst aufzunehmen. Mit großer Bereitwilligkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer starteten die face-to-face Interviews. Alle sechs ausgewählten Kinder und deren Eltern waren bereit, diese wissenschaftliche zu unterstützen, was einen reibungslosen Ablauf ermöglichte.

Die Durchführung der sechs Interviews fand im Mai 2022 statt. Die Befragungen wurden in der Schule, außerhalb des Unterrichts, abgewickelt.

Zudem wurde auf eine angenehme und entspannte Gesprächskultur geachtet.

Die Interviews wurden, wie bereits erwähnt, am Handy mit Hilfe eines Diktiergeräts aufgezeichnet. Um eine korrekte Transkription zu ermöglichen, wurde das semantisch-inhaltliche Transkriptionsmodell nach Dresing und Pehl (2018) eingesetzt.

8.1.4 Auswertung der Interviews

Mayring (2015, S. 50f) schreibt, dass die qualitative Inhaltsanalyse versucht, Textmaterial anhand von systematischen Analyseschritten und Analyseregeln zu überprüfen. Um einzelne Aspekte aus dem Material herauszufiltern, ist das Erstellen eines Kategoriensystems wichtig. Für die folgende Arbeit waren die sechs transkribierten Interviews das Textmaterial für die Analyse.

Nach Mayring (2015, S. 103) sind das Ziel der inhaltlichen Strukturierung, bestimmte Inhalte, Aspekte und Themen aus dem Material auszusuchen und anschließend zusammenzufassen. Anhand der Kategorien, welche theoriegeleitet entwickelt wurden, wurde entschieden, welche Inhalte entnommen werden. Zum Abschluss wurde das selektierte Material in Haupt- und Unterkategorien zusammengefasst. Auch das Textmaterial der vorliegenden Masterarbeit wurde nach der inhaltlichen Strukturierung analysiert.

Zudem beschreibt Mayring (2015, S. 97), wie Textstellen unter bestimmte Kategorien fallen. Für die Feststellung erläutert er folgende drei Schritte: Zum einen müssen Kategorien definiert werden. Jede Kategorie benötigt eine deutliche Definition, damit die Textbestandteile korrekt zugeordnet werden können. Zum anderen werden Ankerbeispiele benötigt. Hierbei handelt es sich um Musterbeispiele aus dem Textmaterial, welche den einzelnen Kategorien zugeordnet werden. Als weiteren

wichtigen Punkt werden Kodierregeln gebraucht. Kodierregeln dienen der eindeutigen Zuordnung von Textstellen, im Falle von Abgrenzungsproblemen zwischen Kategorien.

Laut Mayring (2015, S. 53) stellt die Einschätzung der Resultate nach Gütekriterien wie Reliabilität, Validität und Objektivität eine große Bedeutung dar. Diese steht im Zusammenhang mit der Intercoderreliabilität. Hierbei werden Inhaltsanalytikerinnen und Inhaltsanalytiker, welche unabhängig voneinander sind, zur Hilfe gezogen. Ihre Aufgabe ist es, die Ergebnisse zu analysieren und im Anschluss zu vergleichen.

Für die vorliegende Arbeit wurde die Intercoderreliabilitätsprüfung von einer unabhängigen Person durchgeführt. Es wurde versucht die 92 untersuchten Paraphrasen den Kategorien zuzuordnen, davon konnten sieben Paraphrasen nicht konkret zugeordnet werden. Die Übereinstimmung betrug somit 92, 39 Prozent. Nach Absprache konnten auch die restlichen sieben Paraphrasen einer eindeutigen Kategorie zugeordnet werden.

8.2 Darstellung der Ergebnisse

Die Resultate der durchgeführten Interviews werden im folgenden Teil der Arbeit dargelegt. Mit Hilfe von relevanten Zitaten und Aussagen der interviewten Personen, werden wichtige Informationen veranschaulicht und zusammengefasst.

Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurden mit Hilfe des Textmaterials Kategorien erstellt. Die Hauptkategorien wurden deduktiv aus relevanten Themen der Theorie gebildet und anschließend in Subkategorien gegliedert. Anhand der folgenden vier Punkte werden die Hauptkategorien aufgelistet:

- Wissen und Interesse über die „Bewegte Schule“
- aktives Freizeitverhalten
- gesunde Ernährung
- Bezug zum Unterrichtsfach Sachunterricht

Im Kodierleitfaden (siehe Anhang 3) werden die Subkategorien aufgelistet. Diese wurden teilweise auch induktiv gebildet.

Wissen zu und Interesse an der „Bewegten Schule“

Die „Bewegte Schule“ soll den Kindern Spaß an der Bewegung schenken. Zudem sollte ihr Wohlbefinden im eigenen Körper durch die geförderte Bewegung erhöht werden. Bereits in Kapitel 3.1 erwähnt, schreibt Städtler (2015, S. 6), dass die Notwendigkeit der Bewegung an Schulen in den letzten zehn Jahren enorm gestiegen ist. Die Kindheit der Heranwachsenden hat sich verändert und immer häufiger weisen Kinder einen bedenklichen Gesundheitsstatus auf. Das geht aus den Erkenntnissen der Entwicklungs- und Lernforschung zu Bewegungsarmut an Schulen hervor. Dadurch zeigt sich, wie wichtig die integrierte und regelmäßige Bewegung für Heranwachsende ist. Um Antworten auf die U 2 „Wie nehmen Heranwachsende die „Bewegte Schule“ momentan wahr?“ zu erhalten, in den folgenden Unterpunkten relevante Interviewzitate der Kinder aufgelistet.

Wissen „Bewegte Schule“

Die interviewten Schülerinnen und Schüler hatten in vielen Fällen kein Wissen darüber, dass ihre Schule eine „Bewegte Schule“ werden möchte. Zudem haben die meisten Kinder Spaß an der Bewegung und sehen es als selbstverständlich an, dass die Schule um Bewegungsmöglichkeiten bemüht ist.

Laut Zopfi (2015, S. 7f) handelt es sich bei der Bewegung um ein menschliches Grundbedürfnis.

Auf die Frage „Kannst du mir erklären, was eine „Bewegte Schule“ ist?“ gaben die Hälfte der Schülerinnen und Schüler an, kein Wissen darüber zu haben, die andere Hälfte versuchte den Begriff mit Sport in Verbindung zu bringen.

Im Interview assoziierten S1, S5 und S6 den Begriff „Bewegte Schule“ mit einer sportlichen Aktivität. *„Ähm (..) eine „Bewegte Schule“, ist eine Schule, welche eher mehr sportlich ist.“* (Interview 1, Z. 3)

Auch S5 spricht von vielen Sportmöglichkeiten an der Schule: *„Ähm (...) eine „Bewegte Schule“ ist, wenn man viel Sport macht, dabei und wenn es viele Sportmöglichkeiten gibt (..) wo man hüpfen kann oder so.“* (Interview 5, Z. 305)

Zudem erwähnt S6 die Vielfalt des Sports an der Schule: *„Eine „Bewegte Schule“ ist eine Schule, wo ganz viel Sport gemacht wird.“* (Interview 6, Z. 383)

S2, S3 und S4 konnten wiederum keinen Bezug zum Begriff „Bewegte Schule“ herstellen. *„Ich weiß es leider nicht, was eine „Bewegte Schule“ ist.“* (Interview 2, Z. 80)

Des Weiteren gaben S3 und S4 an, den Begriff noch nie gehört zu haben: *„Ähm (...) leider kenne ich den Begriff „Bewegte Schule“ nicht.“* (Interview 3, Z. 167)

„Bewegte Schule ähm nein, habe ich noch nie gehört.“
(Interview 4, Z. 233)

Spielgeräte

Schülerinnen und Schüler brauchen vor allem in der Schule sportliche Angebote, damit sie ihrem Bewegungsdrang nachgehen können. Aufgabe der Schule ist es, ansprechende Spielgeräte und ausreichend Platz

für die Bewegung in der Pause und während der Unterrichtseinheiten zur Verfügung zu stellen. In den Interviews wurden die Kinder befragt, ob sie noch weitere Materialien oder Spielgeräte benötigen, damit ihr Spaß an der Bewegung noch gesteigert werden kann. In den Interviews wurde durch die geäußerten Wünsche der Schülerinnen und Schüler deutlich, dass die Schule im Garten noch sehr wenige Spielgeräte hat.

S1 erläutert noch Wünsche für die Gestaltung des Schulgartens: *„Ich würde eine Schaukel oder ein Trampolin im Schulgarten toll finden.“* (Interview 1, Z. 12)

Zudem gibt auch S2 an, ein Trampolin zu bevorzugen. Aber auch ein Klettergerüst würde S2 großartig finden: *„Ähm, vielleicht im Garten ein Klettergerüst oder ein Trampolin (...) ähm und ja.“* (Interview 2, Z. 96)

Demzufolge gibt auch S5 an, dass ein Trampolin oder ein Klettergerüst für noch mehr Spaß an der Bewegung sorgen. Kleinere Materialien wie Springseile und Federballschläger würden für S5 abwechslungsreiche Bewegungseinheiten im Schulgarten bedeuten: *„Ähm (...) vielleicht ein kleines Trampolin im Freien und neue Bobs, Springseile, Klettergerüst oder Federballschläger vielleicht.“* (Interview 5, Z. 318-319)

S3 gibt ebenso den Wunsch nach einem Trampolin ab. *„Ein Trampolin, wäre super.“* (Interview 3, Z. 180)

Des Weiteren denkt sie bereits an die Unterrichtseinheiten und Pausen im Winter: *„Ja, neue Rutschteller für den Winter wären super!“* (Interview 3, Z. 182)

S6, ist wiederum zufrieden mit den vorhandenen Gegenständen an der Schule: *„Nein, eigentlich finde ich, dass wir alle Geräte haben.“* (Interview 6, Z. 380)

Pause

An der Schule wird bereits jetzt, ohne noch mit dem Gütesiegel „Bewegte Schule“ ausgezeichnet zu sein, viel Wert auf die Erfüllung der Kriterien gelegt. Dazu gehört auch die „Bewegte Pause“, welche täglich von 9:25-9:50 Uhr an der Schule stattfindet. Die Kinder haben die Hälfte der Pause Zeit, in Ruhe ihre Jause zu genießen. In der anderen Hälfte können sie ihrem Bewegungsdrang nachgehen. Im Interview wurden die Kinder befragt, wo sie den Großteil ihrer Pause verbringen und ob diese in Verbindung mit ausreichend Bewegung steht.

S5 beschreibt die Pause als aktive Zeit draußen: *„Viel Bewegung und viele verschiedene Geräte und die Pause im Freien.“* (Interview 5, Z. 315)

Auch S4 gibt an, dass in der Pause viel auf Bewegung geachtet wird: *„In der Pause bewegen wir uns eigentlich recht viel.“* (Interview 4, Z. 246)

Zudem erwähnt S3 die Regelmäßigkeit der Pause im Freien: *„Ja, die Pause verbringen wir meistens im Freien.“* (Interview 3, Z. 177)

Die Pause im Schulgarten bestätigt auch S2 mit folgender Aussage: *„Ja, ähm, die Pause verbringen wir immer draußen.“* (Interview 2, Z. 90)

aktives Freizeitverhalten

Eine „Bewegte Schule“ kann Kinder zur Bewegung motivieren. Dazu braucht es engagierte Lehrkräfte, die ein abwechslungsreiches Angebot in der Schule anbieten, aber auch die Verknüpfung zu Sportvereinen außerhalb der Schule herstellen. Diese Aussage bekräftigt Bülow (2012, S. 121). Er spricht von einer Bereitstellung verschiedenster Sportarten in Kooperation mit Vereinen. Körperlich und kognitiv aktive Heranwachsende brauchen nicht nur in der Schule ein vielfältiges Angebot an Bewegungschancen, sondern auch außerhalb des Schulgebäudes. Nach Bülow (2012, S. 121f) sollten Vereine und das Elternhaus in die Arbeit

mit den Kindern miteinbezogen werden, um ein positives Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu erlangen. Um Antworten auf die **U1**: „Inwiefern hat die „Bewegte Schule“ Auswirkungen auf das Freizeitverhalten der Kinder?“ zu erhalten, wurden die Kinder zu ihrem aktuellen Freizeitverhalten befragt.

Beschäftigung am Nachmittag

Schülerinnen und Schüler einer Schule verbringen ihren Nachmittag völlig unterschiedlich. Dies ist stark abhängig von der familiären Lage und dem Zeitmanagement der Familie. Viele Familien sind auf die Nachmittagsbetreuung oder den Hort angewiesen, andere Heranwachsende haben die Möglichkeit ihren Nachmittag bei ihrer Familie zuhause zu verbringen.

S1 lebt mit ihrer Mutter in einer Wohnung, sie darf frei entscheiden, ob sie die Zeit am Nachmittag im Hort oder allein in der Wohnung verbringt: *„Ich bin zuhause oder im Hort, im Hort gehen wir nach draußen und zuhause bin ich entweder draußen oder ich erledige die Hausübung und die dauert so lange, dass ich den ganzen Nachmittag benötige.“* (Interview 1, Z. 21-23)

Ebenso verbringen S3 und S6 ihre Nachmittage im Hort. Der Hort bietet ihnen die Möglichkeit, gemeinsam Essen zu gehen, ihre Hausaufgaben zu erledigen und die restliche Zeit für das gemeinsame Spiel im Schulgebäude oder im Freien zu verwenden. Anhand der Interviews drückten sie keinen Ärger oder Nachteile aus, weil sie den Hort besuchen müssen: *„Ja, ich bin im Hort, da gehen wir auch immer nach draußen auf die Schulwiese oder auf den Spielplatz.“* (Interview 3, Z. 189-190)

„Da bin ich immer im Hort und da gehen wir zuerst essen, dann wird die Hausaufgabe erledigt und dann können wir spielen oder nach draußen gehen.“ (Interview 6, Z. 398-399)

S4 verbringt die Zeit, an denen seine Mutter arbeitet, mit seinen Geschwistern im Hort, die restliche Zeit dürfen sie bei ihrer Familie sein: *„Ja, ich bin zweimal in der Woche mit meinen kleineren Brüdern im Hort.“* (Interview 4, Z. 264)

Die restlichen interviewten Personen sprechen aber davon, dass sie jeden Tag nach der Schule nach Hause fahren. Dort werden dann die Hausaufgaben erledigt, es wird mit dem Rad gefahren, im Garten gespielt oder Freunde eingeladen. S2 und S5 sprechen diese Aspekte an: *„Ähm, zuerst mache ich die Hausübung, dann gehe ich hinaus und spiele draußen in unserem Garten und dann fahren wir manchmal mit dem Rad eine Runde.“* (Interview 2, Z. 101-102)

„Zuerst einmal Hausübung machen und dann lade ich mir meistens Freunde zu mir nach Hause ein.“ (Interview 5, Z. 323-324)

Beschäftigung am Abend

Des Weiteren wurden Informationen über das Freizeitverhalten der Heranwachsenden am Abend eingeholt. Die interviewten Kinder verbringen die Zeit am Abend vor elektronischen Geräten, im Freien, vor Büchern oder bereiten sich auf den nächsten Schultag vor.

S1 meint, dass sie die Zeit am Abend vor ihrem Laptop oder vor Büchern verbringt: *„Ähm, am Abend schaue ich mir meistens eine Serie, oder einen Film an oder ich mache die Lesehausübung.“* (Interview 1, Z. 16-17)
Auch S4 und S5 wenden am Abend viel Zeit vor dem Fernseher oder vor Büchern auf: *„Handy schauen, fernsehen oder lesen.“* (Interview 5, Z. 321)

„Am Abend schaue ich fern.“ (Interview 4, Z. 258)

S6 erzählt: „Also ich stelle Aufgaben fertig, die ich noch erledigen muss und dann schaue ich mit meiner Schwester und meiner Mutter einen Film an.“ (Interview 6, Z. 395-396)

Folgenden interviewten Personen ist es wichtig, im Laufe des Tages Erlebtes zu erzählen: „Am Abend lese oder lerne ich, oder ich erzähle Papa, was wir heute gemacht haben.“ (Interview 3, Z. 187)

Zudem gibt es auch Kinder, die sich an schönen Sommerabenden aktiv im Freien betätigen: „Ähm am Abend, wenn es noch hell ist, gehe ich gerne hinaus, fahre mit dem Rad oder gehe im Sommer meistens im Pool schwimmen.“ (Interview 2, Z. 98-99)

Beschäftigung am Wochenende

Das Wochenende gilt für viele Schülerinnen und Schüler als gemeinsame Familienzeit. Egal, ob bei Mama, Papa, Oma oder Opa, die meisten Kinder genießen das Wochenende bei ihren Vertrauten.

In den folgenden Passagen wurde erhoben, welche Freizeitaktivitäten die Heranwachsenden am Wochenende unternehmen. Deutlich zu erkennen ist, dass viele Kinder am Wochenende ihre sozialen Kontakte pflegen.

S1 genießt die Zeit am Wochenende auf ihrem Rad: „Am Wochenende bin ich meistens viel draußen und fahre mit dem Rad.“ (Interview 1, Z. 27)

S2 beschreibt das Wochenende als Familienzeit, wo das gemeinsame Essen nicht zu kurz kommen darf: „Am Wochenende machen wir mit der Familie meistens viel und ähm, wir fahren am Sonntag manchmal immer wohin essen und zum Beispiel zum Hendlwirt oder wir machen uns selbst etwas zum Essen.“ (Interview 2, Z. 106-108)

Auch S3 erwähnt die große Bedeutung der Familienzeit, aber auch die Zeit mit Freunden darf am Wochenende Platz finden: *„Ähm (...) am Wochenende spiele ich mit Freundinnen, ab und zu machen wir Ausflüge mit der Familie.“* (Interview 3, Z. 195-196)

S4 meint, *„Am Wochenende gehe ich meistens hinaus, oder ich gehe zu den Hühnern, manchmal haben wir Fußballspiele oder ich spiele mit meinen Brüdern.“* (Interview 4, Z. 266-267)

Die Zeit mit Freunden ist für S5 besonders wichtig: *„Ähm ich habe Freunde, die sind unter der Woche in Linz und die kommen am Wochenende immer herauf und dann spielen wir gemeinsam.“* (Interview 5, Z. 330-331)

Die Familienzeit am Wochenende wird auch von S6 bestätigt: *„Also am Wochenende geht meine Mutter oft mit mir spazieren und wir machen ganz viele Ausflüge.“* (Interview 6, Z. 404-405)

Gesunde Ernährung

Für das kindliche Wohlbefinden ist wie bereits erwähnt, regelmäßige Bewegung wichtig. Laut Langguth (2011, S. 296) ist für einen aktiven Lebensstil auch eine gute Bildung zu ausgewogener Ernährung wichtig. Hierfür können Lehrerinnen und Lehrer, durch die Erläuterung eines aktiven und gesunden Lebensstils, ein gesundheitsförderndes Angebot für Kinder bieten.

Einkauf

Bülow (2012, S. 121f) plädiert darauf, dass Eltern mit ihren Kindern gemeinsam Einkaufslisten verschriftlichen, gemeinsam einkaufen gehen und im Anschluss ein leckeres Gericht zubereiten. Hierbei sollte den Heranwachsenden das bewusste Einkaufen und das bewusste Genießen von Speisen vermittelt werden. In den folgenden Aussagen wurden die

Schülerinnen und Schüler befragt, was sie sich beim Einkaufen mit ihren Eltern häufig aussuchen.

S1 sucht sich beim Einkaufen Knabbereien oder Süßigkeiten aus: *„Chips oder Süßigkeiten suche ich mir beim Einkaufen aus.“* (Interview 1, Z. 35)

Ebenso neigt S2 dazu, sich etwas Süßes oder Gebäck auszusuchen: *„Also beim Einkaufen mag ich etwas Süßes und dann vielleicht wieder einmal ein Weckerl.“* (Interview 2, Z. 116)

S4 wiederum greift zu Milchprodukten, Süßigkeiten oder Zerealien: *„Beim Einkaufen such ich mir Joghurt, Waffel (...) und Cornflakes aus.“* (Interview 4, Z. 271)

Auch S5 sucht sich nach dem Gemüse eine kleine süße Belohnung oder Spielzeug aus: *„Manchmal einen Brokkoli, für die Brokkoli-Suppe, dann ein bisschen schokoladige Sachen und ganz wenig oft ein kleines Spielzeug.“* (Interview 5, Z. 335-336)

Kochen

Außerdem wurden die Heranwachsenden zu ihren Kochkünsten befragt. Die interviewten Schülerinnen und Schüler teilten in den folgenden Aussagen mit, welche Gerichte sie bereits selbstständig kochen oder welchen Beitrag sie beim gemeinsamen Kochen in der Familie leisten. Der Großteil der Kinder hat sich bereits die Zubereitung von kleinen Gerichten angeeignet. Des Weiteren dürfen die Kinder beim Kochen auch Helfertätigkeiten erledigen.

S1 kann bereits folgende Kleinigkeit selbstständig zubereiten: *„Manchmal so Rühreier, Spiegeleier (...) das geht einfach.“* (Interview 1, Z. 37)

Ebenso darf S2 als Kochgehilfe in der Familie mitwirken: „Also, wenn wir Schnitzel machen, dann dürfen wir panieren oder ja Obst und Gemüse zerkleinern.“ (Interview 2, Z. 124)

S3 macht deutlich, dass bei ihrer Mutter eher gesund gekocht wird, bei der Freundin ihres Vaters muss es eher schnell gehen: „Mama, kocht immer etwas mit Gemüse (...) Papa seine Freundin kocht immer etwas Kleines wie Toast oder Würstel (...)“ (Interview 3, Z. 206,-207)

Auch S5 teilt ihre Kochkünste stolz mit: „Bei Palatschinken darf ich die Zutaten hineinwerfen und umrühren und so, jetzt darf ich die Palatschinken auch schon umdrehen.“ (Interview 5, Z. 340-341)

S6 erzählt, dass die Gerichte zuhause meist vegetarisch ausfallen: „Sehr viel mit Gemüse oder beispielsweise Käsespätzle.“ (Interview 6, Z. 420)

Stärkung/gesunde Jause

In den letzten Punkten wurde bereits die Relevanz der Bewegung in der Schule in Verbindung mit den Eltern und Vereinen erwähnt. Auch die Wichtigkeit der Vermittlung einer ausgewogenen Ernährung wurde aufgezählt. Die folgenden Aspekte werden die Ideen der Kinder auflisten, wie an der Schule eine gesunde Jause ansprechend mögliche wäre.

S1 möchte beispielsweise Aufstriche machen: „Also zum Beispiel könnten wir uns ähm zuhause Aufstriche machen oder, dass wir in der Schule gemeinsam etwas zubereiten.“ (Interview 1, Z. 49-50)

S2 ist der Meinung, dass die gesunde Jause für alle Schülerinnen und Schüler verpflichtend stattfinden sollte: „Also das wir so einmal oder zweimal pro Woche keine Jause mitnehmen müssen und dass es für jeden fix eine gesunde Jause gibt.“ (Interview 2, Z. 130-131)

Verschiedenste Gerichte an der Schule selbstständig im Klassenverband zuzubereiten, das würde S3 und S4 gut gefallen: „*Vielleicht könnten wir einmal selbst kochen.*“ (Interview 3, Z. 210)

„*Einmal pro Woche selbst eine Jause gemeinsam machen (...) Obst zerschneiden oder Aufstriche zubereiten.*“ (Interview 3, Z. 212-213)

„*Nein, wir könnten es selbst mit euch Lehrern auch machen. Zum Beispiel so Brote, denn das ist nicht so schwer.*“ (Interview 4, Z. 284-285)

Ebenso würden S5 und S6 es großartig finden, wenn sie selbst einen Beitrag zur gesunden Jause leisten könnten:

„*Selbst Obst zubereiten auf Spießen zubereiten.*“ (Interview 5, Z. 349)

„*(...) Ähm (...) das ist schwierig, aber vielleicht Aufstrich-Brote oder Obstspieße oder vielleicht Kresse-Brote.*“ (Interview 6, Z. 427-428)

Bezug zum Unterrichtsfach Sachunterricht

Betrachtet man den Lehrplan des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung (2012, S. 91f) des Unterrichtsfaches Sachunterricht, so wird deutlich, dass die Mitgestaltung des Zusammenlebens an einer Schule wichtig ist. Kinder sollten die Möglichkeit erhalten sinnvolle, gemeinsame Aktivitäten des Zusammenlebens und Zusammenlernens erleben zu dürfen. Damit Antworten auf die **U3** „Was können sich Schülerinnen und Schüler für einen gesunden Lebensstil aus dem Sachunterricht ableiten? eingeholt werden können, berichten die interviewten Personen in den folgenden Unterpunkten über ihre bereits gewonnenen Erkenntnisse im Unterrichtsfach Sachunterricht. Zudem teilen sie ihre Wünsche für den Sachunterricht mit und erwähnen Ideen, wie das Unterrichtsfach mit Bewegung verknüpft werden könnte.

Erkenntnis Sachunterricht

Für die Schülerinnen und Schüler war es nicht einfach, bereits gewonnene Erkenntnisse im Unterrichtsfach wiederzugeben. Vereinzelt konnten sie sich an die Milchprodukte, Obst, Ernährungspyramide, den Knochenaufbau, das gemeinsame Kochen oder die Herstellung von Kompost erinnern.

S1 gibt an, dass sie sich nicht mehr konkret an gelernte Inhalte erinnern kann: *„Ähm, ja ganz am Anfang haben wir im Sachunterricht etwas über Ernährung gelernt, aber da kann ich mich nicht mehr so richtig dran erinnern.“* (Interview 1, Z. 59-60)

S2 wiederum spricht von der Milchproduktion und darüber, über Obst etwas gelernt zu haben: *„Wir haben gelernt, wie die Milch hergestellt wird, oder ähm, also über die Äpfel und über das Obst haben wir etwas gelernt und ja.“* (Interview 2, Z. 143-144)

An die Ernährungspyramide und die Wichtigkeit des Knochenaufbaus kann sich S3 erinnern: *„Ja über die Ernährungspyramide und dass eine gesunde Ernährung wichtig für den Knochenbau ist.“* (Interview 3, Z. 218-219)

S5 erwähnt eine wege Erinnerung an die Herstellung von Kompost: *„Ja, schon. Also wir haben in der 3. Klasse glaube ich gelernt, was in den Kompost gehört und über Lebensmittel. Das war ganz am Anfang, aber da kann ich mich nicht mehr genau daran erinnern.“* (Interview 5, Z. 357-358)

Das gemeinsame Kochen und Beispiele dafür, erläutert S6: *„Eigentlich schon (...) wir haben schon öfter etwas gekocht.“* (Interview 6, Z. 431)

„Suppen, Smoothies und da haben wir dann auch etwas dabei gelernt, welche Gewürze und Zutaten wir dafür benötigen.“ (Interview 6, Z. 433-434)

Wünsche Sachunterricht

Des Weiteren wurde von den Heranwachsenden Wünsche an das Unterrichtsfach Sachunterricht abgefragt. Hierbei kamen Ideen wie, gemeinsames Kochen, Stationenbetriebe oder Exkursionen im Freien ans Tageslicht.

S1, S4 und S6 sind mit der derzeitigen Situation im Sachunterricht völlig zufrieden. Sie gaben daher keine Wünsche ab: *„Hm (nachdenkend) (..) nein, eigentlich habe ich keinen Wunsch.“* (Interview 1, Z. 66)

„Eigentlich habe ich keinen Wunsch.“ (Interview 4, Z. 296)

„Also ich finde das passt so, wie das an unserer Schule gemacht wird, weil es gibt ja auch ganz andere Schulen und die finde ich nicht so cool wie unsere Schule.“ (Interview 6, Z. 439-440)

Gemeinsames Kochen und im Anschluss Rezepte aufzuschreiben, wäre der Wunsch von S2, S3 und S5:

„Ja, wir könnten gemeinsam kochen und vielleicht Rezepte aufschreiben.“ (Interview 2, Z. 152)

„Selbst kochen, in der Schulküche.“ (Interview 3, Z. 224)

„Gemeinsames Kochen in der Schule.“ (Interview 5, Z. 361)

Zudem erwähnt S5 eine Methodenvielfalt in Form von Stationenbetrieben oder Exkursionen:

„Exkursionen im Freien oder Stationenbetriebe.“ (Interview 5, Z. 365)

Sachunterricht mit Bewegung

Wie bereits erwähnt, ist das gemeinsame Gestalten von Unterrichtsfächern von großer Bedeutung. Dazu gehören vor allem die Ideen der Schülerinnen und Schüler wahrzunehmen und wenn möglich diese so rasch wie möglich umzusetzen. Die interviewten Heranwachsenden teilten durchaus ihre Gedanken und Wünsche für einen bewegten Unterricht mit.

S1 gab an, dass Fragebögen nicht statisch auf den Tischen abzuarbeiten seien, sondern in Form eines Staffellaufes mit Hindernissen:

„Hm (nachdenkend)“ also man könnte zum Beispiel irgendwo so einen Fragebogen hinlegen und dann macht man so einen Staffellauf mit Hindernissen und jedes Kind muss dann zum Beispiel eine Frage abwechselnd beantworten.“ (Interview 1, Z. 74-76)

S2 und S3 erwähnen das Lernen durch praktische Erfahrungen, indem sie die Möglichkeit erhalten, selbstständig Handeln zu dürfen: *„Wenn wir etwas über den Körper lernen, könnten wir Bewegungen dazu machen.“* (Interview 2, Z. 162)

„Wenn wir etwas über die Natur lernen, dass wir in den Wald gehen. Oder wenn wir über Tiere lernen, dass wir einen Bauernhof besuchen oder in den Tierpark fahren.“ (Interview 4, Z. 302-303)

Bezogen auf die kleinen Bewegungspausen und Bewegungssequenzen gaben S5 und S6 folgende Rückmeldung: *„(...) Bewegungspausen im Unterricht machen wir eigentlich schon.“* (Interview 5, Z. 368)

„Ich finde Bewegungssequenzen machen wir eh schon viel und manchmal könnten wir noch kleine Spiele einbauen.“ (Interview 6, Z. 442, 443)

9 Diskussion der Resultate

Wie bereits im Kapitel 4.2 erwähnt, sollten Begleiterinnen und Begleiter ein gesundes Essverhalten vermitteln, um Adipositas und Übergewicht präventiv vorzubeugen. Zudem sollten Bedürfnisse des eigenen Körpers bewusst wahrgenommen und akzeptiert werden, damit Kinder Selbstvertrauen aufbauen können. Außerdem wurde im Kapitel 4.3.1 auf die Zusammenarbeit von Schule und Sportvereinen hingewiesen, um die Kinder für eine möglichst lange Bewegungsaktivität zu begeistern. In diesem Zusammenhang stellt sich nun die Frage, inwieweit die „Bewegte Schule“ präventive Maßnahmen gegen Adipositas bei Kindern im Grundschulalter setzen kann?

Es gibt bereits viele Volksschulen, die das Zertifikat „Bewegte Schule Österreich“ tragen. In einigen Literaturquellen werden Informationen über „Bewegte Schule“ als konzentrationsförderndes Konzept, beziehungsweise als Impuls für mehr Bewegung im Alltag, erläutert. Es bleibt jedoch die Frage offen, ob die „Bewegte Schule“ vorbeugend gegen Adipositas bei Kindern im Grundschulalter arbeiten kann. Es wurde bisher die Konzentrationsförderung durch die „Bewegte Schule“ weitgehend untersucht. Ob die „Bewegte Schule“ präventiven Maßnahmen gegen Adipositas bei Kindern im Grundschulalter hervorruft, wurde in diesem Maße noch nicht gewagt. Das machte die Auseinandersetzung mit der Fragestellung umso spannender, zugleich aber auch sehr knifflig, Resultate auf die Forschungsfrage zu erhalten.

Operationalisiert wurde die grundsätzliche Wahrnehmung der Schülerinnen und Schüler der „Bewegten Schule“ anhand eines selbst konstruierten Fragebogens in Anlehnung an Christina Müllers „Bewegte Schule“ in Sachsen. Des Weiteren wurden sechs Schülerinnen und Schüler eingehend interviewt. Mit Hilfe dieser Daten werden nun relevante Ergebnisse herausgearbeitet. Anhand dieser Resultate wird nun versucht, eine Antwort auf die Forschungsfrage zu bekommen.

Mit Hilfe der quantitativen Forschung konnte herausgefunden werden, dass ein zielgerichteter Einsatz spezifischer Übungen zur Schulung der Körperwahrnehmung an der Schule erhöht werden sollte. Die Wahrnehmung des Bewegungsverhaltens weist einen durchschnittlichen Wert auf. Daraus kann man schließen, dass auf ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot in der Pause und während des Unterrichts weiterhin nicht verzichtet werden sollte. Aus den weiteren Ergebnissen lässt sich ableiten, dass die Rahmenbedingungen für ausreichend Bewegung und die Vermittlung des gesunden Ernährungsverhaltens im Unterricht einen sehr hohen Stellenwert an der Schule haben.

Betrachtet man die Aussagen der interviewten Personen aus Kapitel 8 genauer, so kann festgestellt werden, dass die Hälfte der Kinder nicht weiß, was eine „Bewegte Schule“ ist. Die restlichen Heranwachsenden hingegen assoziieren den Begriff mit Bewegung. Zudem wurde herausgefunden, dass sich der Großteil der Kinder ein Trampolin und ein Klettergerüst für mehr Spaß an der Bewegung im Schulgarten wünscht. Die „Bewegte Pause“, die ein Merkmal der „Bewegten Schule“ ist, wird laut den interviewten Kindern vorwiegend im Freien mit ausreichend Bewegung verbracht.

Im Hinblick auf das Freizeitverhalten der Kinder, zeigt sich, dass vor allem die adipösen Kinder die Nachmittage während der Woche im Hort verbringen. Im Gegensatz dazu verbringen die normalgewichtigen Kinder ihre Freizeit zuhause bei ihren Eltern. Betrachtet man das Freizeitverhalten am Abend, so lassen sich keine drastischen Unterschiede zwischen adipösen und normalgewichtigen Heranwachsenden erkennen. Durchwegs verbringen die meisten Kinder die Zeit am Abend vor elektronischen Geräten. Die Zeit am Wochenende verbringen die interviewten Personen zum Großteil mit ihrer Familie oder mit Freunden. Hingegen ließ sich feststellen, dass die adipösen Kinder bei alleinerziehenden Müttern oder Vätern leben, die normalgewichtigen Heranwachsenden hingegen leben in einer Kernfamilie. Möglicherweise besteht dieser

Zusammenhang aber nur zufällig. Um diese These zu bestätigen, müssten weitere, repräsentative Studien oder ein Vergleich mit dem Ausland durchgeführt werden.

Bei den Aussagen bezüglich des Einkaufes, waren bei fast allen Kindern die Süßigkeiten dominierend. Beim Kochen mit der Familie konnten keine bedeutenden Unterschiede zwischen adipösen und normalgewichtigen Lernenden herausgefunden werden. Viele der Kinder dürfen beim Zerkleinern von Gemüse, oder bei kleinen Helfertätigkeiten in der Küche mitwirken. Bezüglich gesunder Jause waren sich die Kinder einig, dass sie bereit wären, die gesunde Jause an der Schule selbstständig mit den Lehrkräften zuzubereiten. Es wurden Wünsche wie Aufstrich-Brote oder Obstspieße geäußert.

Die letzten Fragen der Interviews geben Auskunft über die Wahrnehmung des Sachunterrichts in Verbindung mit Bewegung und gesunder Ernährung. Die Kinder konnten sich nur mehr vage an die bereits erlernten Inhalte des Sachunterrichts erinnern. Punkte, wie zum Beispiel die Ernährungspyramide, die Herstellung von Kompost, Obst und die Milchproduktion wurden erwähnt. Zudem konnte herausgefunden werden, dass die Kinder im Sachunterricht eigenständig Speisen zubereiten möchten. Damit der Sachunterricht besser mit Bewegung verknüpft werden könnte, hatten die Kinder die Idee praxisorientiert in der Natur zu arbeiten. Bewegungspausen werden nach Angaben der Kinder sehr zahlreich angewendet.

Die Untersuchung der Arbeit weist auf quantitativer und qualitativer Ebene Limitationen auf. Die Anzahl der Fragebogenteilnehmerinnen und Fragebogenteilnehmer, sowie die Anzahl der interviewten Personen ist zu gering, um Ergebnisse zu erhalten, deren Gültigkeit auf die Allgemeinheit übertragbar wäre. Zudem beschränkt sich die Auswahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf eine Landschule. Um ein signifikantes

Ergebnis zu erzielen, müsste eine größere Untersuchungsgruppe aus verschiedenen Regionen befragt werden. Außerdem würde es die genaue Feststellung von Adipositas, die Maße und das Körpergewicht der Heranwachsenden brauchen. Die Verwendung dieser persönlichen Daten wird von Eltern oft sehr kritisch betrachtet und daher häufig nicht freigegeben. Aus diesem Grund konnte keine konkrete Antwort auf die Fragestellung erzielt werden.

Die Erkenntnisse der Befragungen und Interviews zeigen, dass alle befragten Kinder, auch jene mit Adipositas, aktiv an der Gestaltung der „Bewegten Schule“ mitwirken wollen. Ihre Grundbedürfnisse zeigen, dass sie Spaß an der Bewegung haben und diese an der Schule auch weitgehend ermöglicht wird. In Bezug auf das Freizeitverhalten der Kinder konnte keine konkrete Antwort auf die Frage gefunden werden. In Bezug auf das Unterrichtsfach Sachunterricht, konnten sich die Kinder sehr rar an die bereits gelernten Inhalte erinnern. Ihre Wünsche und Ideen zeigten jedoch, dass sie großes Interesse am gemeinsamen Gestalten der „Gesunden Jause“ haben. Außerdem bevorzugen sie Exkursionen oder Stationenbetriebe, wo sie konkret am Sachthema lernen und arbeiten können. Ich denke, es ist unsere Aufgabe als Lehrkraft, die Kinder mit ihren Ideen und Bedürfnissen wahrzunehmen und diese, wenn möglich praxisnah umzusetzen.

9.1 Implikationen für die Praxis

Auch wenn durch die Forschung keine aussagekräftige Antwort auf die Fragestellung erzielt wurde, bedeutet dieses Ergebnis für mich als Lehrkraft, dass Kinder, auch jene die an Adipositas leiden, Spaß an jeglicher Form der Bewegung und Interesse an einem gesunden Lebensstil haben. Die Befragung und die Interviews zeigen, dass Heranwachsende, mit oder ohne Adipositas, großartige Ideen für die Umsetzung der „Bewegten Schule“ haben. Im Kollegium werde ich den Wunsch nach einem Trampolin oder einem Klettergerüst im Schulgarten präsentieren.

Außerdem werden wir im Lehrkörper mit Hilfe der Kinder die „Gesunde Jause“ an der Schule überarbeiten, damit sich Schülerinnen und Schüler bei der Zubereitung selbst beteiligen können. Zugleich bedarf es eines hohen pädagogischen Engagements seitens der Lehrerinnen und Lehrer, zielführende Fortbildungen zu besuchen. Zudem sollte der Schulerhalter für ergonomische Schulmöbel und geeignete Materialien und Geräte sorgen, damit eine ausreichende körperliche Betätigung der Schülerinnen und Schüler möglich ist. Außerdem werden wir dem Wunsch im Sachunterricht gemeinsam zu kochen und Exkursionen in der Natur zu tätigen, nachgehen.

9.1.1 Praktische Ideen für die aktive Bewegung im Schulalltag

Bewegungspause

Wie bereits in Kapitel 3.6.2 erwähnt, kann das „Stumme Orchester“ nach Zopfi (2017, S. 23) als hervorragende Bewegungspause dienen. Im folgenden Beispiel wird das „Stumme Orchester“ für eine praktische Umsetzung im schulischen Alltag erklärt:

Stummes Orchester

Zeit: 5 bis 10 Minuten

Material: Keines

Durchführung: Alle Kinder der Klasse bilden einen Kreis, während ein freiwilliges Kind für eine kurze Zeit das Klassenzimmer verlässt. Nun wird ein Kind als Orchesterdirigent ausgewählt. Der ausgewählte Dirigent zeigt pantomimisch Gesten vor, als würde er ein beliebiges Instrument spielen. Aufgabe der restlichen Kinder ist es, die imitierte Bewegung des Dirigenten nachzuahmen. Der Dirigent wechselt das Instrument ständig und sollte dies möglichst unauffällig machen. Das vor der Tür wartende Kind wird wieder zurück in die Klasse geholt. Nun hat es die Aufgabe,

den Dirigenten herauszufinden. Die Anzahl der Rateversuche wird im Vorhinein vereinbart.

Tipps: Die Rate-Zeit sollte von der Lehrkraft begrenzt werden. Zudem ist es von Vorteil, die Musikinstrumente vorher im Musikunterricht durchzunehmen.

Darüber hinaus kann, wie in Kapitel 3.6.2 aufgezeigt, das „Pferderennen“ nach Zopfi (2017, S. 46) als kurze Bewegungssequenz im Unterricht eingebaut werden. Durch das „Pferderennen“ kann die Aktivität der Kinder gesteigert werden:

Pferderennen

Zeit: 5 Minuten

Material: Keines

Durchführung: Die Lehrkraft oder ein Kind leitet das Pferderennen an. Als Grundbewegung wird mit den Händen auf die Oberschenkel getrommelt.

Die Pferde gehen an den Start (sanft mit den Händen auf die Oberschenkel schlagen). Sie warten. Jetzt beginnt das Rennen ...

Verschiedene Hindernisse werden überquert:

- *Doppelhürde* (zweimal hochspringen)
- *Hürde* (hochspringen)
- *Wassergraben* (den Finger zwischen den Lippen bewegen, dazu das Geräusch „Sch“)
- *Holzbrücke* (mit den Fäusten auf die Brust trommeln)
- *Schlussspurt* (ganz schnell auf die Oberschenkel schlagen)
- *Ziel* (jubeln)

Brainfitness-Übung

Darüber hinaus beschreibt Anrich et al. (2011, S. 62) in seinem Buch eine Brainfitness-Übung das „Fingertheater“. Wie bereits in Kapitel 3.6.2 erwähnt, können diese Übungen für die Schülerinnen und Schüler kognitiv sehr anspruchsvoll sein. Anbei wird die Durchführung das „Fingertheater“ beschrieben:

Brainfitness-Übung

Zeit: 5 bis 10 Minuten

Material: Geschichte oder Stift und Zettel

Durchführung: Im Gespräch zwischen Lehrkraft und Schülerinnen und Schüler muss zuerst festgestellt werden, ob die Kinder ihre fünf Finger nach den Namen Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleiner Finger benennen können. Ist dies der Fall, können gemeinsam mit den Kindern Namen für die fünf Finger gesucht werden. Beispielsweise können die Finger wie folgt benannt werden: Daumen (Michael), Zeigefinger (Bella), Mittelfinger (Niklas), Ringfinger (Johanna) und kleiner Finger (Jan). Wurden die Namen gemeinsam ausgesucht, so kann die Lehrperson eine Geschichte vortragen, oder mit den Kindern selbst eine Geschichte erfinden. Wichtig ist dabei, dass die bereits ausgewählten Namen so häufig wie möglich vorkommen. Wird die Geschichte vorgelesen, so haben die Kinder die Aufgabe beim wahrgenommenen Namen den richtigen Finger auszustrecken. Die nachfolgende Geschichte könnte im pädagogischen Feld verwendet werden:

Geschichte: „Bella und Michael wollen eine Reise machen. Ihre Kinder Johanna und Niklas fahren mit. Während Bella und Michael die Vorbereitungen treffen, macht Niklas sich schlau, ob ihr Freund Jan ebenfalls mitkommt. Jan ist in der Schule der Sitznachbar von Niklas. Bella ist dafür, Michael wendet ein, dass Johanna womöglich auch einen Freund auf

die Reise mitnehmen möchte. Das Auto weist nicht genügend Sitzplätze auf, um außer Johanna, Niklas, Jan, Bella und Michael noch jemanden mitzunehmen. Gott sei Dank kommt auch Johanna gut mit Niklas Freund Jan aus, somit ist auch Michael dafür, Jan mitzunehmen. Am nächsten Tag geht die Reise los. Zunächst sitzt Michael am Steuer und Bella am Beifahrersitz. Auf den hinteren Sitzen lümmeln Niklas und Johanna. Vater Michael fährt zunächst in die Innenstadt, um Jan abzuholen. Johanna, Niklas und ihr Freund Jan helfen beim Verstauen der Taschen im Kofferraum. Dann nehmen Niklas und Johanna wieder auf den hinteren Sitzplätzen Platz und Jan quetscht sich in die Mitte der beiden. Michael gibt Gas und fährt in Richtung Autobahn, Bella navigiert die Reise. Um die Zeit Tod zu schlagen, beginnen Niklas und Jan auf der Autobahn Pkw zählen...

Fantasiereise

Wie bereits in Kapitel 3.6.4 erwähnt, beschreibt Oppolzer (2015, S. 26) die Fantasiereise „In einer mittelalterlichen Stadt“. Diese beispielhafte Fantasiereise kann im Unterricht als Entspannungsphase eingesetzt werden.

In einer mittelalterlichen Stadt

Zeit: 15 Minuten

Material: Geschichte

Durchführung: Bevor die Geschichte vorgelesen wird, wird den Heranwachsenden Titel und Ablauf der Geschichte vermittelt. Die Lehrkraft erzählt den Kindern, dass sie im Laufe der Geschichte immer wieder Bewegungsanweisungen geben wird, die so gut wie möglich ausgeführt werden sollen. Die Geschichte „In einer mittelalterlichen Stadt“ kann anbei nachgelesen werden.

Geschichte: Stellt euch vor, ihr befindet euch wie durch Zauberhand in einer mittelalterlichen Stadt (*Die Kinder stellen sich hin*). Gerade seid ihr unter dem Bogen eines großen Stadttors durchgegangen (*Die Kinder laufen auf der Stelle*). Der Boden der Stadt besteht aus holprigem Kopfsteinpflaster, über das ihr entlang von Schmuckgeschäften und alten Fachwerkhäusern vorbeispaziert (*Die Kinder heben die Füße beim Laufen ganz hoch*). Nach etwa 300 Metern führt die Straße rechts zum Rathausplatz (*Die Kinder bewegen ihre Arme und ihren Körper nach rechts*). An einem Brunnen aus Sandstein, der einen riesigen Löwenkopf besitzt, haltet ihr an. Das Wasser sprudelt wild aus dem Löwenkopf (*Die Kinder bewegen ihre Hände wie sprudelndes Wasser*). Nun habt ihr euch eine Rast am Brunnen verdient (*Die Kinder setzen sich hin*). Ihr werft einen Blick auf das prunkvolle Rathaus, welches mit leuchtenden Geranien geschmückt ist. Neben dem Eingang steht eine uralte Eiche, deren Äste das Dach fast berühren (*Die Kinder stehen auf und strecken die Arme nach oben*). Die warmen Sonnenstrahlen spürt ihr auf eurem Gesicht, es fühlt sich gut an. Die Uhr des Turms schlägt zwölfmal (*Die Kinder klatschen zwölfmal*). Der Weg durch die zauberhafte Stadt wird fortgesetzt (*Die Kinder gehen auf der Stelle*). Nun freut ihr euch auf das Mittagessen (*Die Kinder setzen sich wieder hin*).

Tipp: Um den Erholungs- und Entspannungszustand während der Fantasiereise zu vertiefen, können folgende Aussagen eingeworfen werden:

- Versuche, ruhig und gleichmäßig zu atmen.
- Du bist warm und die Ruhe steckt in dir.
- Versuche, dich vollkommen zu entspannen.
- Versuche, die strömende Wärme in deinem Körper zu spüren.
- Versuche, den Rhythmus deines Atems zu spüren.

9.2 Ausblick

Wird ein Blick auf die Fragestellung der Arbeit geworfen, so ist klar zu erkennen, dass diese nur einen kleinen Teil der facettenreichen Thematik abdeckt. Aus diesem Grund haben sich im Zuge der Masterarbeit weitere Fragestellungen ergeben.

Ich habe mir im Unterricht schon häufig die Frage gestellt, wie lange sich Kinder wirklich auf den Unterrichtsinhalt konzentrieren können. Oppolzer (2015, S. 27f) meint, wie bereits im Kapitel 1.2.4 erwähnt, dass Volksschulkinder eine maximale Konzentrationsspanne von 20 Minuten aufweisen. Lehrerinnen und Lehrer neigen dazu, Kinder mit einer Fülle an Informationen zu berieseln. Die Konzentrationsspanne der Heranwachsenden reicht jedoch der gewünschten Konzentrationsdauer der Lehrkraft nicht aus. Schülerinnen und Schüler beginnen den Unterricht zu stören. Lehrende reagieren meist schroff auf den Bewegungsdrang der Kinder. Ich glaube, dass wir uns als Lehrpersonen die Dauer der Konzentrationsspanne immer wieder vor Augen halten müssen. Zudem wäre es interessant herauszufinden, welchen positiven Einfluss die regelmäßige Bewegung auf die Konzentrationsfähigkeit der Kinder hat. Aus diesem Grund wäre es spannend, folgender Fragestellung genauer nachzugehen:

Inwieweit hat die „Bewegte Schule“ Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler?

Körperliche Betätigung findet nicht nur im schulischen Bereich statt, sondern auch zu einem Großteil in der Freizeit der Schülerinnen und Schüler. Durch die zunehmenden Variationen an Familienkombinationen hinsichtlich, kultureller, ethnischer, sozialer und unterschiedlicher Familienformen wäre es spannend herauszufinden, welchen Einfluss diese auf die körperliche Betätigung der Heranwachsenden haben. Kinder kommen mit unterschiedlichen Voraussetzungen in die Schule,

sollten jedoch weitgehend die gleichen Leistungen erbringen. Daher wäre es interessant, zu untersuchen, welchen Einfluss das soziale Umfeld auf die körperliche Betätigung der Lernenden hat. Daher könnte eine weitere hochinteressante Fragestellung wie folgt lauten:

Inwieweit hat das soziale Umfeld Einfluss auf die körperliche Betätigung der Schülerinnen und Schüler?

Letztendlich bin ich sehr froh, dass ich mich mit der aktuellen Thematik der „Bewegten Schule“ und der sich darin befindenden Schülerinnen und Schüler auseinandergesetzt habe. Ich bin mir sicher, dass die Integration von Bewegung im Unterricht und im gesamten Schulalltag mit einer überlegten, methodisch-didaktischen Planung eine Bereicherung für alle Kinder sein könnte und sich positiv auf das körperliche Wohlbefinden der Heranwachsenden auswirken würde.

Aus diesem Grund freue ich mich, mit wertvollen Erkenntnissen und einem fundierten Wissen aus dieser Arbeit, Schülerinnen und Schüler der Primarstufe ein kleines Stück auf ihrem Lebensweg begleiten zu dürfen.

Mit folgendem Zitat von Renate Zimmer aus den ersten Seiten der Arbeit, welche die Relevanz der körperlichen Betätigung sehr treffend beschreibt, möchte ich meine Arbeit schließen:

„Bewegung ist ein Grundphänomen menschlichen Lebens, der Mensch ist von seinem Wesen her darauf angewiesen.“ (Zimmer, 2012, S. 17)

Literaturverzeichnis

- Anrich, C.** (2011). *Bewegte Schule – Bewegtes Lernen. Band 1. Bewegung bringt Leben in die Schule.* Leipzig: Ernst Klett.
- Anrich, C., Bolay, E., Platz, F. & Wolf, H.** (Hrsg.). (2011). *Bewegte Schule - Bewegtes Lernen. Band 2. Bewegung - ein Unterrichtsprinzip.* Leipzig: Ernst Klett.
- Anrich, C., Bolay, E., Platz, F. & Wolf, H.** (Hrsg.). (2014). *Bewegte Schule - Bewegtes Lernen. Band 3. Bewegung - ein Prinzip lebendigen Fachunterrichts.* Leipzig: Ernst Klett.
- Apolin, M. & Redl, S.** (2012). *KNOW – HOW IN SPORTKUNDE 2.* Wien: Verlag Hölder – Pichler – Tempsky.
- Benölken, H.** (2019). *FIT für gute 120. 10 Bausteine für ein langes, gesundes und aktives Leben.* Berlin: Springer-Verlag.
- Bewegte Schule Österreich.** *Das Zahnradmodell der Bewegten Schule.* Verfügbar unter: <https://www.bewegteschule.at/die-idee/zahnradmodell>
- Bortz, J. & Döring, N.** (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler* (4., Aufl.). Berlin: Springer-Verlag.
- Brägger, G.** (2015). Mit Bewegung Lernen fördern und Schulqualität entwickeln. *Fachzeitschrift für Aus- und Fortbildung Bewegung und Sport in Kindergärten, Schulen und Vereinen*, 69 (1), S. 16-20.
- Brägger, G., Hundeloh, H., Posse, N. & Städtler, H.** (2017). *Bewegung und Lernen: Konzept und Praxis Bewegter Schulen.* Düsseldorf: Selbstverlag der Unfallklasse Nordrhein-Westfalen.
- Breithecker, D.** (2005). *Gesundes Sitzen. Was Sitzmöbel in der Freizeit und in der Schule leisten müssen.* Verfügbar unter: <https://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/bildungsbereiche/bewegung/gesundes-sitzen.php>
- Bülow, J.** (2012). *Grundwissen Übergewicht und Adipositas. Folgen, Ursachen, Therapie und Fallstudie zu Ernährungs- und Bewegungsangeboten an Schulen.* Hamburg: dissertaVerlag.

- Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung** (2012). *Lehrplan der Volksschule*. Wien.
- Bundesministerium für Gesundheit** (2009). *Richtige Ernährung für mein Kind – leicht gemacht. Rezepte speziell für Kinder von vier bis zehn Jahren*. Wien: Kopierstelle BMG.
- Bundesministerium für Gesundheit und Frauen** (2016). *Richtige Ernährung von Anfang an. Schwangerschaft und Stillzeit*. Verfügbar unter: <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=619>
- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz** (2021). *Themenfeld 3 der Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie: „Gesunde Entwicklung“*. Wien: Druckerei des BMSGPK.
- Club of Cologne**: Bewegungsmangel bei Kindern – Fakt oder Fiktion? Consensus – Erklärung. *Sport und Gesellschaft*, 04 (1), S. 189 – 192. <https://doi.org/10.1515/sug-2004-0208>
- Dresing, T. & Pehl, T.** (2015). *Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse: Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende*. (6. Aufl.) Marburg: Eigenverlag.
- Edugroup** (2012). *Bewegte Schule: Konzepte, Netzwerken und Initiativen*. Verfügbar unter: <https://www.edugroup.at/monatsschwerpunkt/bewegung-macht-schlau/detail/18-bewegte-schule-konzepte-netzwerken-und-initiativen.html>
- Engelke, K. & Hlatky, M.** (2007). *Bewegung beginnt im Kopf. Koordination macht's perfekt*. Wien: Verlagshaus der Ärzte.
- Frischenschlager, E. & Gosch, J.** (2018). *Active Learning – Lernen in Bewegung*. Wien: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt.
- Gesundheitsportal** (2021). *So kommt es zu Übergewicht*. Wien: Druckstraße des BMGF.
- Gläser, J. & Laudel, G.** (2010). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse als Instrumente rekonstruierender Untersuchungen*. (4. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

- Graf, C. & Ferrari, N.** (2017). *"Adipositasprävention in der Schwangerschaft - Neues aus der Wissenschaft und Empfehlungen"*. S. 49-50. Verfügbar unter: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Berichte/Adipositaspraevention_Beitraege_DAG_Jahrestagung.pdf
- Hebebrand, J. & Bös, K.** (2005). Umgebungsfaktoren – Körperliche Aktivität. In M. Wabitsch, K. Zwiauer, J. Hebebrand & W. Kiess (Hrsg.), *Adipositas bei Kindern und Jugendlichen* (S. 50-60). Berlin: Springer-Verlag.
- Hebebrand, J., Wermter, A.-K., & Hinney, A.** (2005). Genetik und Gen-Umwelt-Interaktionen. In M. Wabitsch, K. Zwiauer, J. Hebebrand & W. Kiess (Hrsg.), *Adipositas bei Kindern und Jugendlichen* (S. 27-36). Berlin: Springer-Verlag.
- Helmert, U., Schorb, F., Fecht, C. & Zwick, M.** (2011). Epidemiologische Befunde zum Übergewicht und zur Adipositas bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. In M. Zwick, J. Deuschle & O. Renn (Hrsg.), *Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen* (S. 49-70). Wiesbaden: VS Verlag.
- Hurrelmann, K.** (2018). Geleitwort. In K. Dadaczynski, E. Quilling, U. Walter (Hrsg.), *Übergewichtsprävention im Kindes- und Jugendalter. Grundlagen, Strategien und Interventionskonzepte in Lebenswelten (15-16)*. Bern: Hogrefe Verlag.
- Hüther, G. & Hauser, U.** (2012). Jedes Kind ist hoch begabt. Die angeborenen Talente unserer Kinder und was wir aus ihnen machen. München: Albert Knaus Verlag.
- Institut Suchtprävention** (2016). *X-act Essstörung. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule* (2., komplett überarbeitete Aufl.). Leonding: print-it.
- Klein, P.** (2015). *Konzept „Bewegte Schule“*. Verfügbar unter: <https://vspram.eduhi.at/index.php/bewegte-schule/konzept-bewegte-schule>
- Klein, P.** (2015). Bewegtes Lernen – Bewegtes Denken. Fachzeitschrift für Aus- und Fortbildung Bewegung und Sport in Kindergärten, Schulen und Vereinen, 69 (1), S. 25-27.
- Klein, P. & Wiesmeyr, M.** (2015). Bewegte Pause. Ein Beitrag zur täglichen Bewegungszeit. *Fachzeitschrift für Aus- und Fortbildung Bewegung und Sport in Kindergärten, Schulen und Vereinen*, 69 (1), S. 37-38.

- Köckenberger, H.** (2016). *Bewegtes Lernen. Lesen, Schreiben, Rechnen mit dem ganzen Körper in Kita, Schule und Therapie* (8., völlig überarbeitete Aufl.). Dortmund: verlag modernes lernen Borgmann.
- Lamnek, S.** (2010). *Qualitative Sozialforschung* (5. überarbeitete Auflage). Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Laging, R.** (2017). *Bewegung in Schule und Unterricht. Anregungen für eine bewegungsorientierte Schulentwicklung*. Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Langguth, S.** (2011). Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. In M. Zwick, J. Deuschle & O. Renn (Hrsg.), *Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen* (S. 293-297). Wiesbaden: VS Verlag.
- Leitner, M., Oebelsberger, W., Städtler, H., Thuma, M., Wimmer, M.,** (2012). Grundsatzpapier für Bewegung Schule Österreich Schulen in Bewegung bringen. Bewegung Schule Österreich.
- Lütgeharm, R.** (2011). *Bewegte Schule – mit Bewegung besser lernen. Lernprozesse professionell begleiten*, S. 115-124.
- Mayring, P.** (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken*. (5. Aufl.). Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Mayring, P.** (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (12., überarbeitete Auflage). Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Methfessel, B.** (2009). Anforderungen an eine Reform der schulischen Ernährungs- und Verbraucherbildung. In M. Kersting (Hrsg.), *Kinderernährung aktuell. Schwerpunkte für Gesundheitsförderung und Prävention* (S. 127-135). Sulzbach: Umschau Zeitschriftenverlag.
- Müller, M., Landsberg, B. & Plachta - Danielzik, S.** (2009). Prävalenz und Prävention von Übergewicht und Adipositas im Kindesalter. In M. Kersting (Hrsg.), *Kinderernährung aktuell. Schwerpunkte für Gesundheitsförderung und Prävention* (S. 118-126). Sulzbach: Umschau Zeitschriftenverlag.
- Müller, C.** (2017). *Bewegte Schule in Sachsen*. Verfügbar unter: https://www.bewegte-schule-und-kita.de/konzept/bewegteSchule/deutsch/html/staunen_evaluation.html

Oppolzer, U. (2015). *Bewegte Schüler lernen leichter. Ein Bewegungskonzept für die Primarstufe, Sekundarstufe I und II* (4. Aufl.). Dortmund: Borgmann.

Öffentliches Gesundheitsportal Österreich (2021). *Übergewicht – so beugen Sie vor!* Verfügbar unter: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/adipositas/praevention>

Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (2018). *So schmeckt's uns allen! Richtig essen für 4- bis 10-Jährige.* Verfügbar unter: https://www.richtigessenvonanfangen.at/fileadmin/Redakteure_REVAN/user_upload/_AGES_Broschure_4-10Ja%CC%88hrige_12.11_web.pdf

Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (2020). *Jetzt ess ich mit den Großen! Richtig essen für Ein- bis Dreijährige.* Verfügbar unter: https://www.richtigessenvonanfangen.at/download/0/0/2353618d42fd7a6a429ba051b5db13cd6cc7b9f2/fileadmin/Redakteure_REVAN/user_upload/AGES_Jetzt-ess-ich_1-3_deutsch2020_final.pdf

Pietrowsky, R. (2015). Biologische und medizinische Aspekte der Essstörung. In S. Herpertz, M. Zwaan & S. Zipfel (Hrsg.), *Handbuch Essstörung und Adipositas* (S. 175-182). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Professional Development Service for Teachers (2020). *Movement in the Classroom Movement Breaks and Energisers.* Verfügbar unter: <https://www.pdst.ie/sites/default/files/Movement%20in%20the%20Classroom%2020.10.20.pdf>

Putscher, C. (2015). Die gemeinsame Jause aus „Ernährungssicht“. In Fachzeitschrift für Aus- und Fortbildung Bewegung und Sport in Kindergärten, Schulen und Vereinen, 69 (1), S. 53-54.

Renz-Polster, H. & Frercks, J. (2018). Prävention, Palliation, seelische und soziale Gesundheit. In J. Braun, D. Müller-Wieland (Hrsg.), *Basislehrbuch. Innere Medizin* (6. Aufl.) (S. 1093-1129). München: Elsevier.

Robert Koch - Institut (2018). *Kindliche Adipositas: Einflussfaktoren im Blick.* Verfügbar unter: https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Adipositas_Monitoring/AdiMon_Infobroschuere.pdf?__blob=publicationFile

- Rothe, I.** (2009). *Adipositas von Kindern und Jugendlichen. Einfluss des sozioökonomischen Wandels in der Gesellschaft auf das Gesundheitsverhalten*. Hamburg: Diplomica Verlag.
- Schienkiewitz, A., Brettschneider, A.-K., Kuntz, B., Kurth, B.-M.** (2018). Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter: Aktuelle Verbreitung, Trends und soziale Unterschiede. In K. Dadaczynski, E. Quilling & U. Walter (Hrsg.), *Übergewichtsprävention im Kindes- und Jugendalter* (S. 27-41). Bern: Hogrefe Verlag.
- Städtler, H.** (2015). Bewegung macht Schule. Warum brauchen wir die Bewegte Schule? In *Fachzeitschrift für Aus- und Fortbildung Bewegung und Sport in Kindergärten, Schulen und Vereinen*, 69 (1), S. 6-9.
- Straßegger - Einfalt, R.** (2016). Die schriftliche Befragung. In H. Schwetz, R. Beer, I. Benischek & A. Forstner – Eberhart (Hg.), *Einführung in das quantitativ orientierte Forschen und erste Analysen mit SPSS* (S. 38-48). Wien: Facultas-Verlag.
- Trautmann, T.** (2010). Interviews mit Kindern: Grundlagen, Techniken, Besonderheiten, Beispiele. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Vaillant, K.** (2018). Schmeckt doch, oder? In Le Monde diplomatique (Hrsg.), *Die Essenmacher. Was die Lebensmittelindustrie anrichtet* (S. 97-99). Berlin: Reprodukt Verlag.
- Wabitsch, M.** (2019). Adipositas. In C. P. Speer, M. Gahr & J. Dötsch (Hrsg.), *Pädiatrie* (5., vollständig überarbeitete Auflage) (S. 357 – 366). Berlin: Springer.
- Weirich, B.** (2021). *Adipositas (Fettleibigkeit, Fettsucht) und Übergewicht*. Verfügbar unter: <https://www.onmeda.de/krankheiten/adipositas.html>
- Wimmer, M. & Leitner, M.** (2015). Bewegte Schule Österreich. Ihre Entstehung im Zeitraffer. In *Fachzeitschrift für Aus- und Fortbildung Bewegung und Sport in Kindergärten, Schulen und Vereinen*, 69 (1), S. 13-15.
- Zimmer, R.** (2012). Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis (11. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Herder.

Zopfi, S. (2017). *Bewegte Schule! Spiele und Übungen für die 3./4. Klasse. Bewegung, Entspannung und Konzentration in den Unterricht integrieren* (3. Aufl.) Donauwörth: Auer.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Klassifikation des BMI (in Anlehnung an Rothe, 2009, S. 7)	13
Abbildung 2. Hausmodell (Klein, 2015).....	25
Abbildung 3. Säulenmodell (Edugroup, 2012)	26
Abbildung 4. Zahnradmodell (Brägger et al., 2017, S. 287)	28
Abbildung 5: Durchschnittswerte Wahrnehmung der Bewegung an der Schule	49

Abkürzungsverzeichnis

BIA: Bioelektrische Impedanzanalyse

BMI: Body Mass Index

PDST: Professional Development Service for Teachers

Anhang 1: Fragebogen

Liebe Schülerinnen und Schüler!

Anhand dieses Fragebogens möchte ich herausfinden, wie du Bewegung in deiner Schule erlebst.

Herzlichen Dank für deine Unterstützung! 😊

Wie alt bist du?

Ich bin ein

Bub

Mädchen

Nr.	Bitte kreuze das für dich zutreffende Kästchen mit einem Kugelschreiber an.	nie	selten	manchmal	oft
					
1.	Fühlst du dich im Sportunterricht überfordert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Wie oft verbringst du die große Pause im Freien?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Wie oft gibt es an deiner Schule das Angebot der gesunden Jause?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Betreibst du Sport in deiner Freizeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Wie oft beinhaltet deine Jause in der Schule Obst und Gemüse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Fühlst du dich in deinem Körper wohl?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Hast du in der Schule jederzeit die Möglichkeit Wasser zu trinken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Könnt ihr im Sportunterricht Turnsäle/ Sportplätze benützen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Hast du Spaß am Sport?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Spürst du nach deinem Sportunterricht, dass die gesamte Muskulatur beansprucht wurde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Wie oft hast du Bewegungsmöglichkeiten in der Schule?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Werden die Mahlzeiten bei dir zu Hause selbst gekocht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Wie oft hast du in der großen Pause die Möglichkeit, Sport- und Spielgeräte auszuleihen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Gehst du zu Fuß zur Schule?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Sind die Aufgaben im Sportunterricht anstrengend für dich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Werden während des Unterrichts kurze Bewegungseinheiten eingebaut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was würdest du dir für die Bewegung in der Schule noch wünschen?

Anhang 2: Interviewleitfaden

1. Kannst du mir erklären, was eine „Bewegte Schule“ ist?
2. Hast du schon bemerkt, dass wir eine „Bewegte Schule“ werden?
3. Macht dir Bewegung Spaß, wenn ja warum? Oder wenn nein, wann/wie würde dir Bewegung mehr Spaß machen?
4. Welche Materialien oder Geräte würde die „Bewegte Schule“ für mehr Spaß an der Bewegung brauchen?
5. Was machst du während der Schulzeit am Abend zuhause?
6. Was unternimmst du in der Freizeit am Nachmittag während der Schulwoche?
7. Was unternimmst du in der Freizeit am Wochenende?
8. Darfst du beim Einkaufen zuhause mitbestimmen, was eingekauft wird?
9. Darfst du zuhause beim Kochen selbst mithelfen?
10. Was würdest du dir für eine ansprechende gesunde Jause an deiner Schule wünschen? Wie könnte sie von euch Kindern mit den Lehrkräften gestaltet werden?
11. Hast du in deiner Volksschulzeit im Sachunterricht wichtige Informationen über Ernährung erhalten?
12. Welche Wünsche hättest du für das Unterrichtsfach Sachunterricht, damit du mehr brauchbares Wissen für dich selbst über gesunde Ernährung erhältst?
13. Wie könnte das Unterrichtsfach Sachunterricht mit Bewegung verknüpft werden?

Anhang 3: Kodierleitfaden

Kategorie	Ausprägung	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
Wissen und Interesse über die „Bewegte Schule“	K1: Wissen „Bewegte Schule“	Gesamtheit der Kenntnisse, die jemand [auf einem bestimmten Gebiet] hat (Dudenredaktion, o. J.)	„Ähm (...) eine Bewegte Schule, ist eine Schule, welche eher mehr sportlich ist.“ (Interview-1, Z. 3)¶ ¶ „Eine Bewegte Schule ist eine Schule, wo ganz viel Sport gemacht wird.“ (Interview-6, Z. 383)¶	Wahrnehmung der Rahmenbedingungen der Kinder in der „Bewegten Schule“.
	K2: Spielgerät	für bestimmte Spiele, ein bestimmtes Spiel erforderliches Hilfsmittel (z. B. Wippe, Schaukel, Hüpfball, Stelzen) (Dudenredaktion, o. J.)	„Ähm, vielleicht im Garten ein Klettergerüst oder ein Trampolin (...) ähm und ja.“ (Interview-2, Z. 96)¶ ¶ „Ja, neue Rutscheller für den Winter wären super!“ (Interview-3, Z. 182)¶	Wahrnehmung der Rahmenbedingungen der Kinder in der „Bewegten Schule“.
	K3: Pause	kürzere Unterbrechung einer Tätigkeit, die der Erholung, Regenerierung o. Ä. dienen soll (Dudenredaktion, o. J.)¶ ¶ ¶	„Ja, die Pause verbringen wir meistens im Freien.“ (Interview-3, Z. 177)¶ ¶ „In der Pause bewegen wir uns eigentlich recht viel.“ (Interview-4, Z. 246)¶	Wahrnehmung der Rahmenbedingungen der Kinder in der „Bewegten Schule“.
aktives Freizeitverhalten	K4: Beschäftigung am Nachmittag	Tätigkeit, mit der man seine Arbeits- oder Freizeit ausfüllt (Dudenredaktion, o. J.)¶ ¶ Stätte, an der etwas in besonderem Maße praktiziert wird (Dudenredaktion, o. J.)	„Ähm, zuerst mache ich die Hausübung dann gehe ich hinaus und spiele draußen in unserem Garten und dann fahren wir manchmal mit dem Rad eine Runde.“ (Interview-2, Z. 101-102)¶ ¶ „Da bin ich immer im Hort und da gehen wir zuerst essen, dann	Aktivität der Heranwachsenden in ihrer Freizeit.
			wird die Hausaufgabe erledigt und dann können wir spielen oder nach draußen gehen.“ (Interview-6, Z. 398-399)¶	
	K5: Beschäftigung am Abend	Tätigkeit, mit der man seine Arbeits- oder Freizeit ausfüllt (Dudenredaktion, o. J.)¶ ¶ Tageszeit um die Dämmerung, das Dunkelwerden vor Beginn der Nacht (Dudenredaktion, o. J.)	„Am Abend schaue ich fern.“ (Interview-4, Z. 258)¶ ¶ „Handy schauen, fernsehen oder lesen.“ (Interview-5, Z. 321)¶ ¶	Aktivität der Heranwachsenden in ihrer Freizeit.
	K6: Beschäftigung am Wochenende	Tätigkeit, mit der man seine Arbeits- oder Freizeit ausfüllt (Dudenredaktion, o. J.)¶ ¶ während der Freizeit als Hobby ausgeübte Beschäftigung (Dudenredaktion, o. J.)	„Ähm (...) am Wochenende spiele ich mit Freundinnen, ab und zu machen wir Ausflüge mit der Familie.“ (Interview-3, Z. 195-196)¶ ¶ „Ähm ich habe Freunde, die sind unter der Woche in Linz und die kommen am Wochenende immer herauf und dann spielen wir gemeinsam.“ (Interview-5, Z. 330-331)¶	Aktivität der Heranwachsenden in ihrer Freizeit.
gesunde Ernährung	K7: Einkauf	eingekaufte Ware für den täglichen Bedarf (Dudenredaktion, o. J.)	„Chips oder Süßigkeiten suche ich mir beim Einkaufen aus.“ (Interview-1, Z. 35)¶ ¶ „Manchmal einen Brokkoli, für die Brokkoli-Suppe, dann ein bisschen schokoladige Sachen und ganz wenig oft ein kleines Spielzeug.“ (Interview-5, Z. 335-336)¶	Wissen und Umgang mit Ernährung.
	K8: kochen	eine Speise durch Kochen (1a) zubereiten (Dudenredaktion, o. J.)	„Also wenn wir Schnitzel machen, dann dürfen wir panieren oder ja Obst und	Wissen und Umgang mit Ernährung.¶ ¶

			Gemüse-zerkleinern.“(Interview-2,Z.-124)¶ ¶ „Sehr-viel-mit-Gemüse-oder-beispielsweise-Käsespätzle.“(Interview-6,Z.-420)¶	¶
	K9:Stärkung/gesunde-Jause¶	etwas,„womit-man-sich“stärkt-(1b),„erfrischt;Essen,Trinken,„das-dazu-dient,„[wieder]zu-Kräften-zu-kommen-(Dudenredaktion,o.J.)¶	„Also-zum-Beispiel-könnten-wir-uns-ähm-zuhause-Aufstriche-machen-oder-dass-wir-in-der-Schule-gemeinsam-etwas-zubereiten.“(Interview-1,Z.-49-50)¶ ¶ „Nein,wir-könnten-es-selbst-mit-euch-Lehrern-auch-machen.Zum-Beispiel-so-Brote,denn-das-ist-nicht-so-schwer.“(Interview-4,Z.-284-285)¶	Wissen-und-Umgang-mit-Ernährung.¶
Bezug-zum-Unterrichtsfach-Sachunterricht	K10:Erkenntnis-Sachunterricht	durch-geistige-Verarbeitung-von-Eindrücken-und-Erfahrungen-gewonnene-Einsicht-(Dudenredaktion,o.J.)¶	„Wir-haben-gelernt-wie-die-Milch-hergestellt-wird-oder-ähm-also-über-die-Äpfel-und-über-das-Obst-haben-wir-etwas-gelernt-und-ja.“(Interview-2,Z.-143-144)¶ ¶ „Ja,schon.Also-wir-haben-in-der-3.Klasse-glaube-ich-gelernt,was-in-den-Kompost-gehört-und-über-Lebensmittel,das-war-ganz-am-Anfang,aber-da-kann-ich-mich-nicht-mehr-genau-daran-erinnern.“(Interview-5,Z.-357-358)¶	Bedeutung-des-Sachunterrichts-in-Verbindung-mit-gesunder-Ernährung-und-Bewegung.¶
	K11:Wünsche-Sachunterricht	Gesamtheit-der-Kenntnisse,die-jemand-[auf-einem-bestimmten-	„Eigentlich-habe-ich-keinen-Wunsch.“(Interview-4,Z.-296)¶ ¶	Bedeutung-des-Sachunterrichts-in-Verbindung-mit-gesunder-Ernährung-und-Bewegung.¶
		Gebiet]-hat-(Dudenredaktion,o.J.)¶	„Gemeinsames-Kochen-in-der-Schule.“(Interview-5,Z.-361)¶ ¶ „Exkursionen-im-Freien-oder-Stationenbetriebe.“(Interview-5,Z.-365)¶	
	K12:Sachunterricht-mit-Bewegung	¶	¶ „Wenn-wir-etwas-über-die-Natur-lernen,dass-wir-in-den-Wald-gehen.Oder-wenn-wir-über-Tiere-lernen,dass-wir-einen-Bauernhof-besuchen-oder-in-den-Tierpark-fahren.“-¶(Interview-4,Z.-302-303)¶ ¶ „Ich-finde-Bewegungssequenzen-machen-wir-e-schon-viel-und-manchmal-könnten-wir-noch-kleine-Spiele-einbauen.“(Interview-6,Z.-442,443)¶	Bedeutung-des-Sachunterrichts-in-Verbindung-mit-gesunder-Ernährung-und-Bewegung.¶

Eidesstattliche Erklärung

„Ich erkläre, dass ich die vorliegende Masterarbeit selbst verfasst habe und, dass ich dazu keine anderen als die angeführten Behelfe verwendet habe. Außerdem habe ich ein Belegexemplar verwahrt.“

.....

.....

Datum

Unterschrift