

## PRESSEINFORMATION

### **Interdisziplinäres Projekt für übergewichtige Kindern erfolgreich abgeschlossen**

**Das von der Manfred Lautenschläger- und Günter Reimann-Dubbers-Stiftung unterstützte mehrjährige Projekt „Ballschule - leicht gemacht“ ist erfolgreich abgeschlossen worden. Rund 120 Kinder aus der Metropolregion haben von dem Bewegungsförderungs- und Ernährungsprogramm des Instituts für Sport und Sportwissenschaft, der Inneren Medizin der Universität Heidelberg, der Kinder- und Jugendklinik sowie der Abteilung Sportmedizin profitiert. An dem interdisziplinären Projekt waren die Arbeitsgruppen von Prof. Dr. Klaus Roth, Prof. Dr. Peter Nawroth, Prof. Dr. Georg Hoffmann und Prof. Dr. Peter Bärtsch beteiligt. Die abschließenden Ergebnisse zeigen vielfältige positive Effekte der Interventionen auf die Gesamtentwicklung der Kinder.**

Ausgangspunkt des Projekts sind bedrückende Statistiken. 15 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind nach den Ergebnissen der repräsentativen Robert-Bosch-Studie aus dem Jahr 2006 zu dick.

Das Projekt „Ballschule - leicht gemacht“ zielte in einer bisher einzigartigen Weise auf die Untersuchung der Wirkungen von Bewegungsförderung und Ernährungsberatung auf motorische, psychosoziale und medizinisch-gesundheitliche Merkmale von übergewichtigen und adipösen Kindern. In den Jahren 2006 bis 2010 wurde eine kontrollierte Studie durchgeführt, bei der die Kinder über sechs Monate hinweg an einer von vier Programmvarianten teilnahmen. Dabei wurden die Therapiebausteine Ernährungsberatung und Bewegungsförderung gemeinsam oder getrennt voneinander angeboten, um die unterschiedlichen Wirkungen auf die Entwicklung der übergewichtigen Kinder zu untersuchen.

Vor Beginn und nach Ende der Interventionen fanden umfassende Analysen des Gesundheitsstatus in der Kinder- und Jugendklinik sowie der Inneren Medizin der Uni-

versität Heidelberg statt. Zudem nahmen die Kinder am Institut für Sport und Sportwissenschaft an motorischen, kognitiven und psychosozialen Tests teil.

Bei der Durchführung des Programms spielte die Nachhaltigkeit eine zentrale Rolle. Es wurde nicht auf kurzfristige Erfolge gesetzt, wie bloße „Kalorienverbrennungsprogramme“; vielmehr wurden Kompetenzen vermittelt, damit die Kinder mehr Erfolgserlebnisse und damit mehr Spaß am Sporttreiben haben und sich die Wahrscheinlichkeit eines langfristig bewegungsaktiven und gesundheitsfördernden Lebensstils erhöht.

### **Ergebnisse des Projektes**

Als erster, keineswegs selbstverständlicher Erfolg ist zu werten, dass sich ein Großteil der Kinder regelmäßig und ausdauernd sowohl an den Maßnahmen der Bewegungsförderung als auch der Ernährungsberatung beteiligt haben.

Die Auswertungen der motorischen Leistungstests zeigen deutliche Verbesserungen bei den Kindern, die an der Bewegungsförderung teilgenommen haben. Sie betreffen einerseits die koordinativ-motorische Lernfähigkeit bzw. die motorische Intelligenz und andererseits die konditionelle Belastbarkeit der Kinder bei Ausdaueranforderungen. Diese Fähigkeiten sind Voraussetzungen für das Bewegungskönnen, z. B. im Schulsport oder bei der Einführung neuer Sportarten. Bei den Kindern, die die Ballschule besucht haben, ist im Vergleich mit den nicht behandelten Studienteilnehmern zudem eine deutliche Verbesserung der Spielfähigkeit zu erkennen. Das Spielen-Können stellt eine wichtige Kompetenz im Bewegungs- und Handlungsrepertoire von Grundschulkindern dar, ohne die sie von vielen gemeinschaftlichen Aktivitäten beispielsweise auf dem Schulhof oder in der Freizeit ausgeschlossen sind.

Auch bei den medizinischen Parametern zeigte sich ein Vorteil für die Kinder, die an dem Bewegungs- und Ernährungsprogramm teilgenommen haben. Sie haben nicht nur weniger zugenommen, sondern wiesen auch bessere Werte bei der Vermessung der Arterienwanddicke per Ultraschall auf.

Dass das Projekt auch nachhaltig erfolgreich ist, zeigt sich an mehreren Mannheimer Schulen in sozialen Brennpunktvierteln, wo die „Ballschule - leicht gemacht“ seit Abschluss des Projekts einen festen Bestandteil des Nachmittagsangebots bildet.

Bildmaterial und weitergehende Informationen können Sie erhalten bei:

Dr. Ulrike Hegar  
Institut für Sport und Sportwissenschaft  
Universität Heidelberg  
Im Neuenheimer Feld 700  
69120 Heidelberg

Tel.: 06221/544338

Email: [ulrike.hegar@issw.uni-heidelberg.de](mailto:ulrike.hegar@issw.uni-heidelberg.de)