

## 2. Kantonaler Workshop des Zentrums für Ernährung und Bewegung « Die Welt der Ernährung und Bewegung erforschen? Mit Freude ! »

---

### Workshop 2: Fitte Kids – biwegt geits bessär die Schule in Bewegung

Bei den schulärztlichen Reihenuntersuchungen in der Region Leuk (VS) beobachteten wir bei unseren Jugendlichen in den letzten Jahren nebst den massiven Zunahmen der Rückenschmerzen und Rückenschäden auch neu aufgetretene Brustkorbverformungen. Jugendliche in der 9. Klasse klagten bei unseren ersten Untersuchungen 2002 mit 68% über Rückenschmerzen, was einer unglaublichen Zunahme in den letzten Jahrzehnten entspricht. In Deutschland zeigen Untersuchungen an der Universität Saarland 2009, dass über 50% der Jugendlichen Haltungsschwächen aufzeigen, die meisten sind behandlungsbedürftig, einige gesundheitsschädigend.

Bewegungsmangel führt nicht nur zu Rückenproblemen, sondern ist für viele Aspekte der Gesundheit nicht förderlich ( Zunahme der Adipositas, Diabetes mellitus, fehlende Körperwahrnehmung usw.) und welcher Jugendliche fühlt sich schon wohl in einem schmerzenden Körper?

Um diesen massiven gesundheitlichen Problemen entgegenzuwirken starteten wir im Schuljahr 2003/2004 unser Gesundheitsprojekt „Fitte Kids- biwegt geit`s bessär“ mit den Zielen, mehr Bewegung, Haltung, Körperbewusstsein und Entspannung in den Schulalltag zu bringen. Das Projekt ist stufengerecht und nachhaltig vom Kindergarten bis ins 9. Schuljahr konzipiert und wird laufend weiterentwickelt.

Unser Gesundheitsprojekt, unterstützt von den Lehrpersonen und Eltern, zeigte bereits nach einem Jahr erstaunliche Resultate. Je nach Schulstufe hatten die Jugendlichen bis zu 85% weniger Rückenschmerzen. Eine erneute Evaluation nach vier Jahren zeigte eine signifikante Verminderung der Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen auf den verschiedenen Schulstufen. Auf Anfragen aus anderen Schulzentren im Oberwallis konnten wir unser Projekt mit Erfolg im Oberwallis ausbreiten. Wir konnten über 1000 Lehrpersonen weiterbilden und hunderte von Eltern informieren.

Die Projektansätze sind kostengünstig und einfach. Mit der konkreten Verwirklichung der „bewegten Schule“ (bewegter Unterricht, dynamisches Sitzen, bewegte Pause, Laufen statt Fahren) und der nötigen Information an alle Beteiligten (Lehrpersonen, Schüler/innen, Eltern usw.) haben unsere Kinder weniger Rückenschmerzen und sind leistungsfähiger.

Im Frühjahr 2010

#### Kontaktadresse:

Jörg Ruffiner  
Fachberater Sport an der PH Wallis  
j.ruffiner@bluewin.ch

Frau Dr. med. Hanna Schnyder-Etienne  
Schulärztin und Co-Projektleiterin  
Leuk

