

# 4. Bewegungsempfehlungen

## 4.1 Bewegungsempfehlungen für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder unter 5 Jahren

Die frühe Kindheit (unter 5 Jahren) ist eine Zeit der raschen körperlichen und geistigen Entwicklung und eine Zeit, in der sich die Gewohnheiten eines Kindes herausbilden und die familiären Lebensgewohnheiten für Veränderungen und Anpassungen offen sind. Kapitel 3.1.1 stellt dar, wie sich Bewegung positiv auf die Entwicklung des Kindes und den Umfang und die Art der Bewegung während des gesamten Lebensverlaufs auswirkt.

### Zielgruppe der Empfehlungen

Diese Empfehlungen gelten für alle Kinder unter 5 Jahren, unabhängig des Geschlechts und ihrer motorischen Fähig- bzw. Fertigkeiten.

### Basisempfehlungen

Zum Erreichen des grössten gesundheitlichen Nutzens sollten Kinder unter 5 Jahren alle Empfehlungen für Bewegung, sitzendes Verhalten und Schlafen innerhalb von 24 Stunden erfüllen.

Das Ersetzen sitzender Zeiten bzw. Bildschirmzeit, besonders wenn sie mit dem Konsum energiereicher Nahrung verbunden sind, durch Bewegung mit mittlerer bis hoher Intensität bei genügend Schlaf kann zusätzliche gesundheitliche Vorteile bringen.

*Auch **Kinder unter 5 Jahren mit spezifischen Bedürfnissen, unter anderem chronischen Gesundheitsproblemen, Bewegungseinschränkungen oder Behinderungen** (Sinnesbehinderung, körperliche, geistige oder psychische Behinderung) profitieren von regelmässiger Bewegung und sollten so weit als möglich das Erreichen der Basisempfehlungen anstreben. Eine individuelle Beratung durch eine Fachperson und eine personen- und situationsgerechte Anpassung der Bewegungsempfehlungen bezüglich Häufigkeit, Dauer, Intensität und Bewegungsart je nach Erkrankung, Behinderung und persönlicher Situation ist empfehlenswert. Entsprechende Fachorganisationen (z. B. Gesundheitsligen, Procap bewegt, PluSport, Schweizer Paraplegiker Vereinigung) können für notwendige Anpassungen beigezogen werden. Bei kleinen Kindern, die aufgrund ihrer Gehbehinderung langandauerndes Sitzen nicht begrenzen können, wird empfohlen, ihre Sitzposition regelmässig zu ändern (bspw. Arme in die Luft und Oberkörper strecken, Seitneigungen, Oberkörper einrollen/strecken). Der individuell mögliche Bewegungsumfang der Gelenke soll genutzt werden, um abwechselnde Positionen einzunehmen.*





**Genügend und gut schlafen, mit regelmässigen Schlaf- und Aufwachzeiten.  
Im wachen Zustand höchstens 1 Stunde am Stück in der gleichen Position verbringen.**

Abbildung 7: Empfohlene Zeiten für tägliche Bewegung für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder unter 5 Jahren.

● **Kindern unter 1 Jahr wird innerhalb eines 24 Stunden-Tages empfohlen**

- sich **täglich auf unterschiedliche Weise zu bewegen**, vor allem durch interaktive Spiele auf dem Boden; je mehr, desto besser. Für Kinder, die sich noch nicht fortbewegen können, beinhaltet dies das Einnehmen verschiedener Positionen mehrmals pro Tag (z. B. in Bauchlage). Die Zeitdauer wird schrittweise und dem Entwicklungsstand angepasst auf mindestens 30 Minuten gesteigert.

· Beispiele für diese Bewegungsformen sind: Strampeln in Rückenlage, nach Dingen und den eigenen Füßen greifen, sich in Bauchlage auf die Unterarme aufstützen, sich vom Rücken auf den Bauch drehen und umgekehrt, sich aus der Bauch- oder Rückenlage allein aufsetzen, selbstständig sitzen, Kriechen, Krabbeln, Aufstehen mit Aufstützen, sich an Möbeln entlanghangeln usw.

- in wachem Zustand **höchstens 1 Stunde am Stück in der gleichen Position** (z. B. im Kinderwagen/Buggy, Autositz/Veloanhänger, Hochstuhl, Lauf-lerngerät oder in der Babywippe) zu sein und durch Bewegung zu unterbrechen. Zeit vor Bildschirmen wird nicht empfohlen. Wenn nicht in Bewegung,

sollte die aktive Interaktion mit einer Bezugsperson und der Umgebung gefördert werden.

- **genügend und gut<sup>12</sup> zu schlafen** (Nickerchen mit eingerechnet).

● **1-2-jährigen Kindern wird innerhalb eines 24-Stunden-Tages empfohlen**

- über den Tag verteilt **mindestens 180 Minuten** (3 Stunden) in einer Vielzahl von selbst gewählten Bewegungsformen jeder Intensität zu verbringen; je mehr, desto besser.

· Beispiele für diese Bewegungsformen sind: sich an Möbeln zum Stehen hochziehen, allein gehen, die Treppe hochkrabbeln oder hochgehen, Rennen, Hüpfen, Klettern, Herumsteigen, Gegenstände auf altersgerechte Weise transportieren und verschieben, einen Ball werfen und fangen.

<sup>12</sup>Qualitativ hochwertig bezieht sich hier auf die Dauer und den Zeitpunkt des Schlafs. Bei Kindern unter 5 Jahren sind sowohl nächtliche als auch tagsüber stattfindende Nickerchen zu berücksichtigen.

- **höchstens jeweils 1 Stunde** (z. B. im Kinderwagen, Autositz/Veloanhänger, in Hochstühlen oder auf den Rücken geschnallt) festgehalten zu sein oder für längere Zeit zu sitzen.
  - Bis 2 Jahre: Kein regelmässiger Bildschirmkonsum und Fernsehen – gegen ein punktuell Nutzen von kleinkindgerechten Filmen, Sendungen oder Apps oder das Ansehen von digitalen Fotoalben oder Videochats mit Verwandten und Bekannten ist nichts einzuwenden. Die Erziehungsberechtigten bestimmen, wie viel Zeit das Kind pro Tag vor dem Bildschirm verbringt und sie begleiten es altersgerecht dabei. Jedes Kind ist anders. Deshalb ist die individuelle Wirkung digitaler Medien und die Aufmerksamkeitsspanne des Kindes zu beachten.<sup>13</sup>
  - Wenn nicht in Bewegung, sollte die **aktive Interaktion mit einer Bezugsperson** und der Umgebung gefördert werden.
- **genügend und gut<sup>14</sup> zu schlafen** (einschliesslich Nickerchen), mit regelmässigen Schlaf- und Aufwachzeiten.
- **3–4-jährigen Kindern wird innerhalb eines 24-Stunden-Tages empfohlen**
  - sich **mindestens 180 Minuten** (3 Stunden) in einer Vielzahl von Bewegungsformen jeder Intensität, davon mindestens 60 Minuten (1 Stunde) mit mittlerer bis hoher Intensität, über den Tag verteilt zu **bewegen**; je mehr, desto besser.
    - Beispiele für diese Bewegungsformen sind: Laufen, Rennen, die Umgebung erkunden, in verschiedenen Körperhaltungen das Gleichgewicht halten (stehend auf einem Bein, auf allen Vieren, balancieren), Rutschen, Schaukeln, rhythmisch hin- und her bewegen, Klettern, Springen, Tanzen, sich drehen, Purzelbäume machen, Werfen, Fangen, Kicken, usw.
  - **höchstens jeweils 1 Stunde** im Buggy zu verbringen oder längere Zeit zu sitzen.
    - Für die sitzende Bildschirmzeit gilt: je weniger, desto besser, idealerweise nicht jeden Tag, begleitet und altersgerecht. Gegen ein punktuell Nutzen von kleinkindgerechten Filmen, Sendungen oder Apps oder das Ansehen von digitalen Fotoalben oder Videochats mit Verwandten und Bekannten ist nichts einzuwenden. Die Erziehungsberechtigten bestimmen, wie viel Zeit das Kind pro Tag vor dem Bildschirm verbringt und sie begleiten es altersgerecht dabei. Jedes Kind ist anders. Deshalb ist die individuelle Wirkung digitaler Medien und die Aufmerksamkeitsspanne des Kindes zu beachten.<sup>13</sup>

- Wenn nicht in Bewegung, sollte die **aktive Interaktion mit einer Bezugsperson** und der Umgebung gefördert werden.

- **genügend und gut<sup>14</sup> zu schlafen** (einschliesslich Nickerchen), mit regelmässigen Schlaf- und Aufwachzeiten.

### Umsetzung der Empfehlungen für Kinder unter 5 Jahren<sup>15</sup>

Eltern bzw. Erziehungsberechtigte sollen über die Bewegungsempfehlungen aufgeklärt werden, da sie massgeblich zur Bewegungsförderung im Alltag ihrer Kinder beitragen. Genauso wichtig ist die Weitergabe dieser Empfehlungen an Spielgruppen, Kitas und Kindergärten, damit die Bewegungsempfehlungen in diese Betreuungsinstitutionen als struktureller Teil einfließen und Bewegung täglich gelebt wird. So wird ein Grossteil der Kinder erreicht, auch diejenigen, die anderweitig nicht erreicht werden. Gemeinden, Bund und Kantone können ebenfalls zu der Umsetzung dieser Empfehlungen beitragen, indem sie den Weg ebnen für vielfältige Bewegungsangebote oder für eine bewegungsfreundliche Umgebung (z. B. Spielplätze, Spielstrassen, Familien-Bewegungsangebote, generationenübergreifende Bewegungsprojekte, Ausbildung von Kleinkinder-Betreuungspersonen).

### Vielfältige Umgebungen – vielseitige Bewegung

Viele Orte eignen sich für Bewegung – gegebenenfalls mit geringfügigen Anpassungen, um die Spielumgebung zugänglich zu machen und sicherzustellen, dass keine Gefahren drohen, die ein Kind nicht erkennen kann. Mit der Unterstützung von Erwachsenen soll ein Kind sowohl im Freien (Park, Wald, Garten, Spielplatz, Wasser usw.) wie auch drinnen (Zuhause, Kinderhort usw.) so oft und so lange wie möglich körperlich aktiv sein. Ziel ist es, den Kindern ab frühestem Alter eine positive Einstellung zur Bewegung zu vermitteln und diese in möglichst viele Alltagssituationen zu integrieren.

### Worauf sollte bei der Bewegungsförderung von Kindern unter 5 Jahren geachtet werden?

Die Gesundheit durch Bewegung zu stärken und die motorischen Kompetenzen durch vielfältige Angebote zu fördern und zu erhalten wird gelingen, wenn altersentsprechende Bewegungsformen gefunden werden, die langfristig Freude bereiten und Erfolgserlebnisse ermöglichen.

<sup>13</sup> Die altersgerechten Inhalte und die Begleitung durch Erwachsene stehen für Schweizer Expertinnen und Experten im Zentrum, daher wird hier auf die Nennung der (aus ihrer Sicht eher hohen) von der WHO empfohlenen maximalen Bildschirmzeiten pro Tag verzichtet. Empfehlungen für den Umgang mit digitalen Medien finden sich unter Jugend und Medien: <https://www.jugendundmedien.ch/empfehlungen>

<sup>14</sup> Qualitativ hochwertig bezieht sich hier auf die Dauer und Zeitpunkt des Schlafs. Bei Kindern unter 5 Jahren sind sowohl nächtliche als auch tagsüber stattfindende Nickerchen zu berücksichtigen

<sup>15</sup> Adaptiert von den Österreichischen Bewegungsempfehlungen [14]

Während des aktiven Spielens wechseln die Bewegungsformen (z.B. balancieren, springen, laufen, klettern, rutschen, tanzen, werfen), die motorischen Beanspruchungsformen (insbesondere Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination) sowie die Bewegungsintensitäten in idealer Weise. Die Ausübung von vielseitigen Bewegungsformen ist eine zentrale Bedingung für das Erleben neuer Sinneserfahrungen, den Ausbau des Repertoires an motorischen Kompetenzen für die Fähigkeit, sich Räume anzueignen, und für die Vermittlung von Bewegungsfreude. Das aktive, freie Spielen kann auch durch strukturierte und angeleitete Bewegungsformen ergänzt werden.

Kinder unter 5 Jahren stärken die Muskeln spontan durch Aktivitäten, welche Muskeln aktiv beanspru-

chen (hangeln, aufstehen, sich auf allen Vieren bewegen, klettern). Kinder unter 5 Jahren benötigen deshalb üblicherweise kein angeleitetes Muskeltraining. Weitere Informationen und Bewegungstipps für Kinder mit den Eltern finden sich in den Paprica-Broschüren<sup>16</sup> und in den Purzelbaum-Broschüren.<sup>17</sup>

#### Was ist zusätzlich bezüglich der Bildschirmzeit zu beachten?

Es ist wichtig, zwischen vollkommen passiven Aktivitäten (Fernsehen) und sozial oder erzieherisch wertvollen Aktivitäten (Videokommunikation, didaktische Spiele) zu unterscheiden. Kinder sollen in jedem Fall begleitet werden, wenn solche Medien genutzt werden. Empfehlungen für den Umgang mit digitalen Medien finden sich unter Jugend und Medien.<sup>18</sup>

## 4.2 Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche (5–17 Jahre)

Regelmässige Bewegung ist während der gesamten Lebensspanne bedeutsam für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Bei Kindern und Jugendlichen wirkt sich Bewegung vorteilhaft aus auf die körperliche Fitness, die Gesundheit des Herz-Kreislauf- und Stoffwechselsystems (d.h. gegen Bluthochdruck, Diabetes, hohe Blutfette), das Immunsystem und Infektionskrankheiten, die Knochengesundheit, Denkfunktionen (zum Beispiel Lernfähigkeit, Konzentration, Gedächtnis), die psychosoziale Gesundheit (weniger Depression, Angst und Stress), sowie auf ein gesundes Körpergewicht aus.

### Zielgruppe der Empfehlungen

Die Bewegungsempfehlungen gelten für alle Kinder und Jugendlichen (5–17 Jahre), unabhängig des Geschlechts und ihrer motorischen Fähig- bzw. Fertigkeiten.

### Basisempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Kindern und Jugendlichen wird empfohlen, sich über die Woche verteilt im **Durchschnitt mindestens 60 Minuten (1 Stunde) pro Tag** mit mittlerer bis hoher Intensität ausdauerorientiert zu bewegen; je mehr, desto besser. Dazu gehört z.B. drinnen oder draussen spielen, rennen, Trottinett- und Velofahren oder Inlineskaten sowie Alltagsaktivitäten, z. B. im Garten. An **mindestens 3 Tagen pro Woche** sollte Bewegung und Sport mit hoher Intensität integriert werden inklusive solche, die **Muskeln und Knochen stärken** (z. B. Jogging, Herumrennen, Seilspringen, zügiges Velofahren und Biken, intensives Schwimmen, Ballspiele, Tanzen).

*Auch **Kinder und Jugendliche (5–17 Jahre) mit spezifischen Bedürfnissen, unter anderem chronischen Gesundheitsproblemen, Bewegungseinschränkungen oder Behinderungen** (Sinnesbehinderung, körperliche, geistige oder psychische Behinderung) profitieren von regelmässiger Bewegung und sollten so weit als möglich das Erreichen der Basisempfehlungen anstreben. Eine individuelle Beratung durch eine Fachperson und eine personen- und situationsgerechte Anpassung der Bewegungsempfehlungen bezüglich Häufigkeit, Dauer, Intensität und Bewegungsart je nach Erkrankung, Behinderung und persönlicher Situation ist empfehlenswert. Entsprechende Fachorganisationen (z. B. Procap bewegt, PluSport, Schweizer Paraplegiker-Vereinigung) können für notwendige Anpassungen beigezogen werden. Kindern und Jugendlichen, die aufgrund ihrer Gehbehinderung langandauerndes Sitzen nicht begrenzen können, wird empfohlen, ihre Sitzposition regelmässig zu ändern (bspw. Arme in die Luft und Oberkörper strecken, Seitneigungen, Oberkörper einrollen/strecken). Der individuell mögliche Bewegungsumfang der Gelenke soll genutzt werden, um abwechselnde Positionen einzunehmen.*

<sup>16</sup> Siehe <https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/empfehlungen/bewegungstipps-paprica.html>

<sup>17</sup> Siehe <https://www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/purzelbaum-schweiz/elternbroschueren/>

<sup>18</sup> Die Erziehungsberechtigten bestimmen, wie viel Zeit das Kind pro Tag vor dem Bildschirm verbringt und sie begleiten es altersgerecht dabei. Jedes Kind ist anders. Deshalb ist die individuelle Wirkung digitaler Medien und die Aufmerksamkeitsspanne des Kindes zu beachten. Siehe Jugend und Medien unter <https://www.jugendundmedien.ch/empfehlungen>