



# Nicht sitzen bleiben – komm in Bewegung!

Bewegungs-Zeugnis 2022 zur körperlichen Aktivität  
von Kindern und Jugendlichen in Deutschland





## Grußwort des Bundesministers für Gesundheit Prof. Dr. Karl Lauterbach



Kinder waren und sind im Verlauf der Corona-Pandemie besonders belastet. Das vorübergehende Einschränken oder gar monatelange Aussetzen von Schule und Freizeitangeboten hat dazu geführt, dass gewohnte Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein, vorübergehend weggefallen sind. Es ist nachgewiesen, dass sich der Bewegungsmangel in den Lockdown-Phasen verschärft hat. Die Bundesregierung hat aus diesen Beobachtungen die Empfehlung abgeleitet, Sport- und Bewegungsmöglichkeiten für alle Kinder und Jugendlichen auch unter den Bedingungen einer Pandemie zugänglich zu machen.

2

Aber es geht für viele Kinder eben nicht nur um den Status quo. Sie müssen aus einem Tal herausgeleitet werden. Deshalb sollte das Angebot eher verstärkt werden. Denn Sport- und Bewegungsangebote tragen zu einer ganzheitlichen Entwicklung bei und unterstützen die Familien bei der Bewältigung der Pandemiefolgen. Zugleich können sie dabei helfen, psychische Belastungen zu mildern.

Ich bin der Stiftung Gesundarbeiter und der TU München sehr dankbar für ihre wertvollen Impulse. Ich hoffe, dass die Anregungen in der vorliegenden Broschüre bei vielen Kindern und Jugendlichen die Freude an der Bewegung (wieder)erwecken!

Prof. Dr. Karl Lauterbach  
Bundesminister für Gesundheit  
Mitglied des Deutschen Bundestages



## Grußwort der Bundesministerin für Bildung und Forschung Bettina Stark-Watzinger



Eine Runde mit dem Fußball kicken, Fangen spielen oder einfach nur toben – Kinder brauchen Bewegung. Sie hilft ihnen, die Welt zu entdecken, Spaß zu haben und sich gesund zu entwickeln.

Wie wichtig es ist, den Bildschirm einmal auszuschalten, vom Sofa aufzustehen und raus an die frische Luft zu gehen, lehrt uns die Corona-Zeit. Wir alle haben wohl inzwischen Phasen hinter uns, in denen wir unter dem Bewegungsmangel gelitten haben. Ganz besonders hart ist es für Kinder und Jugendliche, wenn über längere Zeit Sportunterricht ausfällt, der Verein das Training absagen muss und auch noch der Park in der Nähe fehlt. Längst wissen wir: Wer sich nicht bewegt, der wird über kurz oder lang nicht nur unglücklich, sondern regelrecht krank.

Umso wichtiger ist es, rechtzeitig mit dem Sport anzufangen und am besten für immer am Ball zu bleiben. Je früher Kinder Spaß daran finden, sich zu bewegen, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie auch als Erwachsene körperlich aktiv bleiben. Wie aber kann das gelingen?

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung fördert ebenfalls viele Initiativen, die Aufschluss über das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen versprechen. Die Regierungsparteien haben in ihrem Koalitionsvertrag zudem vereinbart, die gesundheitliche Prävention zu stärken. Wir wollen unter anderem mehr dazu wissen, wie wir noch besser Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs oder Demenz vorbeugen.

Fit zu bleiben, geht uns alle an. Gesundheitsvorsorge ist ein Gewinn für den Einzelnen, aber auch für uns als Gesellschaft. Daher danke ich der Stiftung „Die Gesundarbeiter“. Sie setzt mit ihrem „Bewegungs-Zeugnis“ den richtigen Impuls. Ich hoffe, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, gute Anregungen finden. Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre. Bleiben Sie in Bewegung!

Bettina Stark-Watzinger  
Bundesministerin für Bildung und Forschung  
Mitglied des Deutschen Bundestages

# Komm in Bewegung!

Kinder und Jugendliche in Deutschland sitzen zu viel und bewegen sich zu wenig!

Nachdem sie schon am Vormittag in der Schule gesessen sind, sitzen junge Menschen häufig auch nachmittags vor dem Bildschirm: Smartphone, Computer, Konsole und Co. sind für viele Kinder und Jugendliche fester Bestandteil ihrer Freizeit.

So überrascht es wenig, dass nach aktuellen Studienergebnissen lediglich ein Drittel der Zielgruppe die Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation erreicht. Dabei wirkt sich zu wenig Bewegung nachteilig auf die gesundheitliche und motorische Entwicklung aus und begünstigt beispielsweise Übergewicht und Diabetes Typ 2. Aber auch Konzentrationsschwierigkeiten in der Schule oder beim Lernen können eine Folge von Bewegungsmangel sein.

Ausreichende körperliche Aktivität trägt dagegen wesentlich zu einem gesunden Lebensstil bei. Deshalb lautet unser Motto:

## „Nicht sitzen bleiben – komm in Bewegung!“

Mit dem Bewegungs-Zeugnis möchten wir die Bewegungssituation von Kindern und Jugendlichen in Deutschland aufzeigen und diese detailliert beleuchten. Hierfür haben Expertinnen und Experten 11 Kategorien entwickelt und diese jeweils mit Schulnoten von „1 – sehr gut“ bis „5 – ungenügend“ bewertet.

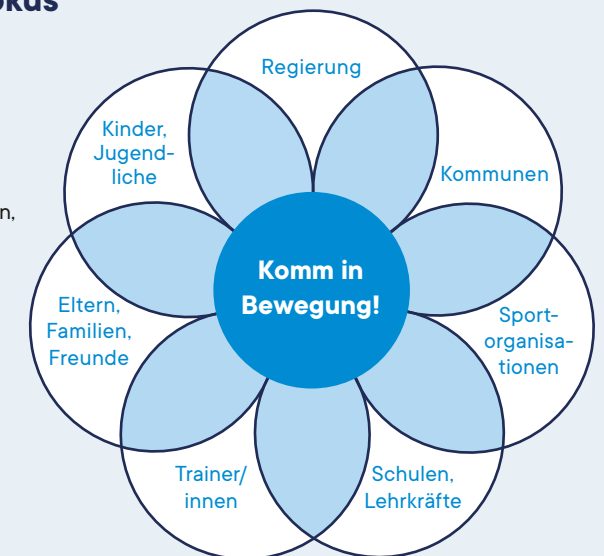
Diese Beurteilungen erfolgen auf Basis wissenschaftlicher Einschätzungen des **Active Healthy Kids Germany (AHKG)** Netzwerks. Grundlage dafür waren wissenschaftliche Studien und Berichte.

Ziel des Bewegungs-Zeugnisses ist es, aufzuzeigen, welche Kinder und Jugendliche in welchen Bewegungsbereichen zu wenig aktiv sind. Gleichzeitig möchten wir beleuchten, inwiefern die Bedingungen in Deutschland Bewegung fördern. Basierend auf dem Bewegungs-Zeugnis können Expertinnen und Experten anschließend zielgerichtete Maßnahmen entwickeln und umsetzen, die dazu führen, dass Kinder und Jugendliche gern und mit Freude aktiv sind.

## Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen im Fokus

In diesem Jahr legen wir ein besonderes Augenmerk auf bestehende Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen.

Damit junge Menschen sich dauerhaft mehr bewegen, müssen wir sie dort abholen, wo sie sich befinden. Sie sollen erleben, dass Bewegung Spaß macht. Mögliche Hürden, um sich gemeinsam mit anderen sportlich „auszupowern“, sollen aufgehoben werden. Folgende **Akteurinnen und Akteure** müssen hierfür zusammenarbeiten:



3

**Bewegung soll ein fester Bestandteil des Alltags von Kindern und Jugendlichen sein. Bewegungsaktivitäten sollen ermöglicht, gefördert und in die Lebenswelten integriert werden – für mehr Gesundheit, Wohlbefinden, Spaß und Freude!**



Beispiele für gesunde Bewegung gibt es unter:  
[www.stiftung-gesundarbeiter.de](http://www.stiftung-gesundarbeiter.de)

## Das Bewegungs-Zeugnis 2022 für Deutschland

### Urteil: durchwachsen!

Im deutschen Bewegungs-Zeugnis 2022 wird das Bewegungsverhalten und die Bewegungsverhältnisse für Kinder und Jugendliche vor und während der Corona-Pandemie bewertet. Es fällt insgesamt „befriedigend“ aus. So wurden zwei von neun beobachteten Kategorien mit der Schulnote 4 und vier mit der Schulnote 3 bewertet. Am schlechtesten schneidet Deutschland in den Kategorien „körperliche Aktivität“ und „körperliche Fitness“ von Kindern und Jugendlichen ab. Hier erreicht deutlich weniger als die Hälfte der Kinder (27 – 33 Prozent) die Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation. Die äußeren Rahmenbedingungen für Bewegung hingegen werden etwas positiver bewertet.

So schneiden beispielsweise die Rahmenbedingungen von Kommunen und Umwelten mit der Schulnote „2 – gut“ ab.

In Deutschland müssen Kinder und Jugendliche animiert und unterstützt werden, Freude an Bewegung zu entwickeln, ganz nach unserem Motto: „Nicht sitzen bleiben – komm in Bewegung!“

Auf der einen Seite sind Mädchen fitter und verbringen weniger Zeit im Sitzen als die Jungen. Auf der anderen Seite ist die allgemeine Bewegungszeit wie auch die Zeit, die Mädchen beim nicht-organisierten Sport und beim aktiven Spielen draußen verbringen geringer als bei den Jungen.

### Der Notenschlüssel – Was bedeuten die einzelnen Noten?

- 1 Die große Mehrheit der Kinder und Jugendlichen erreichen die Empfehlungen: 80 – 100 Prozent
- 2 Deutlich mehr als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen erreichen die Empfehlungen: 60 – 79 Prozent
- 3 Circa die Hälfte der Kinder und Jugendlichen erreichen die Empfehlungen: 40 – 59 Prozent
- 4 Weniger als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen erreichen die Empfehlungen: 20 – 39 Prozent
- 5 Sehr wenige Kinder und Jugendliche erreichen die Empfehlungen: < 20 Prozent
- X Unzureichende Informationen, um eine Note zu vergeben.



# Die Noten des Bewegungs-Zeugnisses für Deutschland

	Gesamtnote	Mädchen	Jungen	Trend während der Corona-Pandemie
Tägliches Verhalten	4-	4-	4	-
	3	3	3-	-
	3-	4+	3	-
	3	3	3	-
	2-	3+	2	-

**Körperliche Aktivität**  
Nur etwa 13 – 40 % der Kinder und Jugendlichen erreichen die Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation. Jungen bewegen sich tendenziell etwas mehr als Mädchen. Die große Spannweite in den Ergebnissen ist auf die Tatsache zurückzuführen, dass in Studien unterschiedliche Methoden verwendet werden, um körperliche Aktivität zu messen.  
Im ersten Lockdown während der Corona-Pandemie waren Kinder und Jugendliche in Deutschland etwas aktiver als im Vergleich zu der Zeit vor der Pandemie. Während des zweiten Lockdowns ging die Prävalenz unter das Ausgangsniveau zurück.

**Bildschirmzeit (Sitzendes Verhalten)**  
50 % der Mädchen und 43 % der Jungen verbringen mehr als zwei Stunden am Tag während ihrer Freizeit im Sitzen mit digitalen Geräten.  
Während der Corona-Pandemie haben mehr Kinder und Jugendliche über zwei Stunden am Tag vor dem Bildschirm im Sitzen verbracht, nämlich 80 % der Jungen und 71 % der Mädchen.

**Nicht-organisierter Sport und aktives Spielen**  
In Deutschland spielen etwa 56 % der Kinder regelmäßig aktiv (draußen). Allerdings variieren die Zahlen je nach Region/Bundesland und Altersgruppe zwischen 28 und 68 %. Außerdem betreiben etwa 28 – 48 % der Kinder regelmäßig nicht-organisierten Sport wie zum Beispiel Basketball oder Fußball spielen im Park. Jungen treiben häufiger als Mädchen nicht-organisierten Sport oder spielen draußen.  
In der Covid-19 Pandemie (im zweiten Lockdown im Frühjahr 2021) ging das aktive Spielen deutlich zurück, wohingegen das nicht-organisierte Sporttreiben einen Anstieg verzeichnete.

**Aktive Mobilität**  
Je nach Region/Bundesland in Deutschland gehen etwa 40 – 65 % der Kinder und Jugendlichen regelmäßig zu Fuß zur Schule oder nutzen ein Fahrrad. Zwischen Jungen und Mädchen zeigen sich bei der aktiven Mobilität keine Unterschiede.  
In der Corona-Pandemie sind durch das „Home schooling“ aktive Schulwege weggefallen. Die Strecken, die Kinder und Jugendliche am Tag zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad gefahren sind, sind insgesamt leicht zurück gegangen.

**Organisierter Sport**  
Etwa 60 – 70 % der Kinder und Jugendlichen treiben regelmäßig in Organisationen – wie Vereinen – Sport. Gerade im Grundschulalter sind sehr viele Kinder Mitglied im Sportverein. Jungen sind etwas häufiger Sportvereinsmitglieder als Mädchen.  
Während der Coronapandemie ist das Sporttreiben in Vereinen zurückgegangen, während des Lockdowns sogar nahezu zum Erliegen gekommen. Für Prognosen zu weiteren Auswirkungen auf die Mitgliedschaften im Sportverein mangelt es noch an belastbaren Daten.

	Gesamtnote	Mädchen	Jungen	Trend während der Corona-Pandemie
Persönliche Eigenschaften	4+	3-	4+	-
	X	X	X	X
Lebenswelten und Einflussquellen	3	3	3	X
	2-	2-	2-	-
	2-	2-	2-	-
Strategien Investitionen	X	X	X	X

**Körperliche Fitness**  
In den Bereichen Kraft und Beweglichkeit weisen Kinder und Jugendliche in Deutschland ein unterdurchschnittliches Niveau im internationalen Vergleich auf. Dabei weisen Mädchen im Durchschnitt etwas bessere Fitnesswerte als Jungen auf.  
38,2 % der Kinder und Jugendlichen gaben an, dass sich ihre körperliche Fitness in der Corona Pandemie verschlechtert hat.

**Übergewicht und Adipositas**  
Etwa 9 – 20 % der Kinder und Jugendlichen weisen einen Body-Mass-Index oberhalb der 90ten Perzentile auf und sind somit übergewichtig bzw. adipös. Der Anteil der Jungen, die adipös sind, ist dabei höher als bei den Mädchen.  
Während der Coronapandemie wurde ein Anstieg der Body-Mass-Index-Werte festgestellt. Da in anderen Ländern andere Beurteilungskriterien für Übergewicht und Adipositas verwendet werden, ist zum jetzigen Zeitpunkt keine Notenvergabe möglich.

**Familie und Freunde**  
Zwischen 30 und 60 % der Eltern sind gemeinsam mit ihren Kindern körperlich aktiv und zwischen 50 und 88 % der Eltern unterstützen ihre Kinder dabei, körperlich aktiv zu sein und Sport zu treiben. Die Prozentwerte variieren altersbezogen, da das gemeinsame Sporttreiben und die Unterstützung durch die Eltern mit zunehmendem Alter der Kinder zurückgehen. Der Einfluss der Freunde wird hingegen mit zunehmendem Alter bedeutsamer. Jungen und Mädchen profitieren dabei gleichermaßen von der Unterstützung durch die Eltern und Freunde.

**Schule**  
In Deutschland ist Sportunterricht für alle Kinder und Jugendliche verpflichtend und der Großteil der Unterrichtsstunden findet statt. In Grundschulen sind nur ca. 50 % der Sportlehrkräfte für das Fach ausgebildet. In Hauptschulen etwa 30 %. Für diese Lehrkräfte bestehen wenige Möglichkeiten zur Fortbildung. In etwa 20 – 35 % der Schülerinnen und Schüler geben an, dass sie sich im Sportunterricht wenig bewegen und dass dieser kaum anstrengend ist. Strukturell verfügen beinahe alle Schulen (97 %) über eine Sporthalle und 66 % der Schulen über einen bewegungsfreundlichen Pausenhof. Ein Schwimmbad können nur knapp 20 % der Schulen nutzen.  
Während der Coronapandemie fand Sportunterricht kaum statt und wurde teilweise untersagt. Es existieren kaum qualitätsgesicherte Online Angebote oder Unterrichtskonzepte.

**Kommune und Umwelt**  
Zwischen 66 und 77 % der Kinder und Jugendlichen geben an, dass sie frei von Hindernissen (z.B. durch Autoverkehr, große Straßen) draußen spielen können. Eltern beurteilen die Bedingungen des draußen Spielens schlechter als Kinder und Jugendliche selbst. Bei über 80 % der Kinder und Jugendlichen befindet sich ein Sportplatz in der Nähe des Wohnorts, bei rund 80 % findet sich ein Park oder eine Grünfläche in der Nähe in des Wohnorts und bei rund 56 % befindet sich ein Schwimmbad am Wohnort. Zwischen Mädchen und Jungen bestehen keine Unterschiede.

**Regierung**  
In den vergangenen Jahren fanden politische Entwicklungen zur Bewegungsförderung statt. Dennoch existieren aktuell Herausforderungen insbesondere in Bezug auf die Entwicklung und Implementierung von politischen Strukturen zur Bewegungsförderung. Eine objektive Bewertung der politischen Anstrengungen ist auf Basis der aktuell zur Verfügung stehenden Daten nicht möglich.



Das Bewegungs-Zeugnis 2022 zur körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland sollte folgendermaßen zitiert werden:

Active Healthy Kids Germany (2022). Bewegungs-Zeugnis 2022 zur körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland.

Villingen-Schwenningen, Deutschland: vivida bkk/Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“

Das Bewegungs-Zeugnis 2022 zur körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland ist unter folgendem Link erhältlich:

[www.stiftung-gesundarbeiter.de](http://www.stiftung-gesundarbeiter.de)

### Mitglieder der AHKG (Active Healthy Kids Germany)

Prof. Dr. Yolanda Demetriou	Technische Universität München
Prof. Dr. Anne Reimers	Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
PD Dr. Karim Abu-Omar	Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Franziska Beck	Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Dr. Sarah Forberger	Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS
PD Dr. Antje Hebestreit	Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS
Prof. Dr. Andreas Hohmann	Universität Bayreuth
Heike Hülse	Deutsche Sportjugend
Dr. Mischa Kläber	Deutscher Olympischer Sportbund
PD Dr. Susanne Kobel	Universität Ulm
Prof. Dr. Karsten Köhler	Technische Universität München
Prof. Dr. Stefan König	Pädagogische Hochschule Weingarten
Dr. Susanne Krug	Robert-Koch Institut
Dr. Kristin Manz	Robert Koch Institut
Dr. Sven Messing	Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Prof. Dr. Michael Mutz	Justus-Liebig-Universität Gießen
Dr. Christina Niermann	MSH Medical School Hamburg
Dr. Claudia Niessner	Karlsruher Institut für Technologie
Dr. Anja Schienkewitz	Robert-Koch Institut
Dr. Steffen Schmidt	Karlsruher Institut für Technologie
Dr. Melina Schnitzius	Deutscher Sportlehrer Verband; Deutschen Berufsakademie Sport und Gesundheit in Baunatal
Maximilian Siener	Universität Bayreuth
Andreas Speer	Universität Leipzig
Dr. David Sturm	Technische Universität München
Prof. Dr. Petra Wagner	Universität Leipzig
PD Dr. Hagen Wäsche	Karlsruher Institut für Technologie