

Frühkindliche Bildung trifft Sportwissenschaft

Im Gespräch mit Prof. Dr. Stephan Geisler



Prof. Dr. Stephan Geisler

Prof. Dr. Stephan Geisler ist Sportwissenschaftler und Dekan des Fachbereichs „Fitness und Gesundheit“ sowie Vizepräsident für „Lehre und Forschung“ an der IST-Hochschule in Düsseldorf. Er ist Präsident der NSCA (National Strength and Conditioning Association) Germany und Gründer des Fitnesswissenschaftskongresses und des Fitnesswissenschaftsrats. Im Gespräch mit Nils Johannes Kubiak spricht er unter anderem über Supplementierung bei Kindern und erläutert, wie vegetarische Ernährung in Kitas gelingen kann.

Nils Kubiak: Herr Professor Geisler, welche Bedeutung messen Sie frühkindlichen Bildungs- und Betreuungseinrichtungen im Zusammenhang mit der Gesundheit und dem Wohlergehen von Kindern bei?

Stephan Geisler: Eine sehr hohe Bedeutung. Auch aus persönlicher Erfahrung kann ich sagen, dass es Kindern zugutekommt, wenn Sie in der Kita Sportangebote wahrnehmen. Meine Kinder haben die Bewegungsangebote ihres Kindergartens für sich erfolgreich nutzen können. Die positiven Auswirkungen waren erkennbar, was sich insbesondere daran zeigte, dass sie an Tagen der Inanspruchnahme von Sport- und Bewegungsangeboten ausgelastet und innerlich ausgeglichener waren.

NK: Eine Vielzahl von Kindern zwischen dem 4. bis 10. Lebensjahr nimmt mittlerweile Nahrungsergänzungsmittel sowie verschiedene Gesundheitsshakes zu sich. Die Eltern beabsichtigen Gutes. Was können Sie uns über Supplementierung bei Kindern sagen?

SG: Von Supplementierung bei Kindern halte ich recht wenig, es sei denn, diese ist medizinisch indiziert. Wird zum Beispiel durch eine ärztliche Untersuchung bei einem Kind ein Mangel festgestellt, dann ist Supplementierung sicherlich angebracht. Grundsätzlich wird mit Supplementierung bei Kindern viel Geld gemacht. Es ist bekannt, dass große Firmen im Ausland spezielle Kindermilch verkaufen und damit werben, dass diese besonders effektiv für die Kindesentwicklung und die Intelligenz sei. In der EU ist dies zum Glück durch gesetzliche Claims weitestgehend geregelt. Generell halte ich die von Ihnen angesprochenen Entwicklung für keine gute.

NK: Immer mehr Kitas verzichten auf Fisch und Fleisch im Speiseplan. Was sollten wir beachten, wenn wir Kinder vegetarisch ernähren?

SG: Berücksichtigen sollten wir die ausreichende Versorgung von Proteinen, Mineralstoffen und Vitaminen. Man kann Kinder sehr gut vegetarisch und ausreichend mit Nährstoffen und Mineralstoffen versorgen. In Anbetracht der biologischen Wertigkeit sollte darauf geachtet werden, dass Proteine angemessen zusammengetragen werden. Einfache Beispiele für ausgewogene, vegetarische Kitagerichte sind „Bratkartoffeln mit Ei“ oder „Bohnen mit Mais“. Ich empfehle eine bewusst gestaltete Vorgehensweise.

NK: In der Frühpädagogik wird die Bewegungskompetenz von Kindern beobachtet und dokumentiert. Die Erzieher:innen nehmen in der täglichen Arbeit unweigerlich eine Vorbildfunktion für die Kinder ein. Müssen wir Kindern mehr Bewegung und insbesondere Freude an Bewegung vorleben?

SG: Die Vorbildfunktion, die Erzieher:innen für Kinder in der Bewegungserziehung einnehmen, kann ich definitiv bestätigen. Das tägliche Leben zeigt uns, dass Kinder sehr viel von Vorbildern annehmen und deswegen sollten sowohl Eltern als auch in der Schul- und Kitaerziehung tätige, gute Vorbilder im Sinne der Bewegung für Kinder sein. Dies ist ein ganz wichtiger Punkt.

NK: Mit dem Ziel der Betreuungssicherung in den Kindertagesstätten in Nordrhein-Westfalen hat das Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration den Einsatz von Sportpädagog:innen, Motopäd:innen und weiteren Fachkräften aus der Sport- und Gesundheitsbranche in der Personalverordnung ermöglicht. Was halten Sie von dieser Entscheidung und können Kitas infolgedessen mehr Qualität in der Umsetzung der Bildungsgrundsätze „Bewegung“ und „Körper, Gesundheit und Ernährung“ erwarten?

SG: Generell halte ich es für eine gute Idee, Sportpädagog:innen und Motopäd:innen in Kitas einzusetzen. Ich wage jedoch zu bezweifeln, dass dies großflächig umsetzbar ist. Befürworten würde ich es. Auch die landespolitische Überlegung, mehr Lehrer:innen einzustellen, die gegebenenfalls nur ein Fach studiert haben, könnte sich als sinnvoll erweisen. Zum Beispiel könnten Diplom-Sportlehrer:innen in Schulen eingestellt werden. Eine genaue Einschätzung darüber, ob Kitas in Folge der Einstellung von Fachleuten aus der Sportbranche mehr Qualität in der Umsetzung der von Ihnen genannten Bildungsgrundsätze erwarten können, kann ich zum aktuellen Zeitpunkt noch nicht vornehmen.

NK: Wie bewerten Sie den Ansatz, Kinderfitness und Yoga konzeptionell in Kitas anzubieten und diesen im Bildungsplan von Trägern zu verankern?

SG: Den Ansatz Kinderfitness und Yoga in Kitas anzubieten finde ich sehr gut. Das ist eine tolle Idee. Der Ansatz sollte *Schule machen*.

NK: In der frühkindlichen Bildung gilt: „*Toben macht schlau!*“ Was sagt die Sportwissenschaft dazu?

SG: Dass toben schlau macht, kann ich bekräftigen. Wir wissen mittlerweile, dass es einen großen Zusammenhang zwischen körperlicher Bewegung und kognitiven Funktionen gibt. An dieser Stelle können sie gerne folgendes Fitnessprofessor-Video verlinken:

<https://www.youtube.com/watch?v=KdriNp5l0go>

Im Video erläutere ich genauere Hintergründe. Von kognitiver Gesundheit, im Zusammenwirken mit körperlicher Bewegung, halte ich sehr viel.

NK: Virtual Reality sprengt analoge Grenzen. Wie attraktiv sind digitale Sport- und Bewegungsangebote für Kinder?

SG: Digitale Sport- und Bewegungsangebote für Kinder werden immer attraktiver. Die Angebote, die Schritt für Schritt auf den Markt kommen, sind sehr gut und alle Mal besser, als nur zu konsumieren und sich dabei nicht zu bewegen. Virtual Reality eignet sich jedoch wenig bis gar nicht für vier- bis sechsjährige Kinder. Es empfiehlt sich der Gebrauch ab dem 10. bis 12. Lebensjahr.

NK: Angenommen, Sportwissenschaft und Frühpädagogik würden enger zusammenarbeiten. Was würde sich verändern?

SG: Eine engere Zusammenarbeit von Sportwissenschaft und Frühpädagogik würde dazu führen, dass sich alle Beteiligten mehr bewegen und die Kinder zufriedener sind.

NK: Vielen Dank für das Gespräch!

Quellenangabe:

Bilddatei / Foto von Prof. Dr. Stephan Geisler (2022). Abgerufen am 10.08.2023 von [https://de.wikipedia.org/wiki/Stephan_Geisler_\(Sportwissenschaftler\)#/media/Datei:Stephan_Geisler.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Stephan_Geisler_(Sportwissenschaftler)#/media/Datei:Stephan_Geisler.jpg) .