



## Das Präventionsprogramm „TigerKids – Kindergarten aktiv“

- PRÄVENTIONSPROJEKT FÜR KINDERGARTENKINDER
- „TIGERKIDS“ GIBT KALORIENBOMBEN KEINE CHANCE 2
- AMS-INTERVIEW: BUNDESMINISTERIN DR. URSULA VON DER LEYEN
- „DIE FRÜHEN JAHRE NUTZEN“ 5
- STUDIE BELEGT ERFOLG VON „TIGERKIDS“
- GESÜNDERES ESSEN UND MEHR SPAß AN SPORT 7
- AMS-INTERVIEW: DR. HERBERT REICHELT, AOK-BUNDESVERBAND
- DURCH „TIGERKIDS“ ESSEN KINDER MEHR OBST 9
- AMS-FOTO:
- TIGER BRINGT KINDER IN BEWEGUNG 11
- AMS-INTERVIEW: PROF. DR. BERTHOLD KOLETZKO
- „KINDER MÜSSEN KEINE STUBENHOCKER SEIN“ 12
- BEWEGUNG UND GESUNDE ERNÄHRUNG ZU HAUSE
- ELTERN SOLLEN KINDER ZUM HERUMTOLLEN ANIMIEREN 16

### AOK-Radio-Service

Der AOK-Radioservice bietet Ihnen im Internet einen sendefertigen Beitrag sowie O-Töne von der Pressekonferenz mit Bundesfamilienministerin Dr. Ursula von der Leyen am Donnerstag, 6. August 2009.

Der direkte Klick:

[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) > **AOK-Radioservice**



Präventionsprojekt der AOK für Kindergartenkinder

## „TigerKids“ geben Kalorienbomben keine Chance

06.08.09 (ams). Früh übt sich – wer im Kindesalter lernt, dass Obst und Gemüse gut schmecken und dass regelmäßige Bewegung Spaß macht, ist bereits auf dem besten Weg, auch als Erwachsener gesund zu leben. Übergewicht füttern sich die meisten Menschen schon als Kinder an, zum Teil mit schlimmen gesundheitlichen Folgen. Damit sich möglichst viele Kinder schon frühzeitig an gesunde Kost gewöhnen, bieten die AOK und die Stiftung Kindergesundheit mit „TigerKids – Kindergarten aktiv“ ein Präventionsprogramm an, das Kindern zeigt, was gesund ist und lecker schmeckt. Familienministerin Ursula von der Leyen unterstützt das Projekt.

Die Zahlen sind alarmierend: 15 Prozent aller Kinder und Jugendlichen bis 17 Jahre in Deutschland leiden nach Erkenntnissen des Robert-Koch-Instituts unter Übergewicht. 6,3 Prozent gelten sogar als fettleibig (adipös). Diabetes Typ II, eigentlich eine Alterserkrankung, trifft immer mehr junge Menschen. Andere Untersuchungen zeigen, dass Kinder und Jugendliche immer unbeweglicher werden. So einfache Übungen wie rückwärtsgehen oder balancieren können heute immer weniger Kinder, haben Wissenschaftler der Universität Karlsruhe herausgefunden.

### 4.000 Kindergärten bis Jahresende

Einen Ausweg aus dieser Misere bietet das bundesweit größte Präventionsprogramm „TigerKids“. Das Projekt ist ein wichtiger Baustein der AOK-Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ und wird mittlerweile in mehr als 3.000 Kindergärten in allen 16 Bundesländern eingesetzt. Nach Angaben von Projektleiter Professor Berthold Koletzko werden damit bereits 150.000 Familien erreicht. Bis Ende 2009 sollen es etwa 200.000 Familien sein, 4.000 Kindergärten sollen dann nach dem Programm arbeiten, wie der Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Dr. Herbert Reichelt, erklärt. Eigens für dieses Projekt geschulte Erzieherinnen leiten Drei- bis Sechsjährige zum Herumtollen und zum regelmäßigen Genuss gesunder Nahrung an. Auch das Trinken von ungezuckerten und kalorienarmen Getränken wie Fruchtsaftschorlen oder Wasser gehört dazu.

„TigerKids“ macht sich die Vorbildfunktion von Erziehern und die Gewohnheit des gemeinsamen Essens mit Spielgefährten in den Kindergärten zunutze. „Von meinen eigenen Kindern weiß ich, dass die Kids uns Erwachsene gerne nachahmen und dann zum Beispiel auch für manche Gemüsesorten zu

begeistern sind“, erläutert Reichelt die Vorgehensweise der Initiatoren. Was gesund ist und was nicht, lernen die Kinder im Spiel. Dabei hilft eine Tiger-Handpuppe, die als Leitfigur das Programm begleitet und zum Beispiel mit den Kindern über die von zu Hause mitgebrachten Pausenbrote „spricht“.

Mit von der Partie ist auch ein Holzzug, angeführt von der „kleinen Lok, die alles weiß“. In sieben Waggons füllen die Kinder Lebensmittel und Getränke und ordnen sie der Reihe nach. In den ersten Waggon gehören Gemüse, Obst und Getreideprodukte, (z. B. Brot und Müsli), dann folgen Getränke (z. B. Wasser, ungesüßter Tee, Fruchtsaftchorlen), den dritten Waggon beladen die Kinder mit Milch- und Käseprodukten, Eiern, Fisch sowie Fetten und Ölen (z. B. Bratwürstchen, Fleisch), zuletzt kommen die Süßigkeiten. Statt Chips und Schokolade können die Kinder von einem „magischen Obstteller“ mundgerecht geschnittenes Obst und Gemüse naschen.

## Mithilfe der Eltern gefragt

Auch die Eltern werden in das Programm einbezogen. Dazu erhalten die Kitas einen Leitfaden mit sechs Themenheften. Darin enthalten sind wichtige Projektinformationen, Tipps und Materialien sowie zahlreiche praktische Vorschläge für Bewegungsspiele und Aktionen zum Thema Ernährung. Außerdem wird auf Elternabenden über eine gesunde Lebensweise informiert.

Als einen wichtigen Aspekt des Projekts hebt Koletzko hervor, dass auch sozial benachteiligte Kinder und Familien davon profitieren. Da 97 Prozent aller Kinder in Deutschland Kindertageseinrichtungen besuchen, werden annähernd alle Bevölkerungsgruppen erreicht, auch Kinder aus bildungsfernen Familien oder mit Migrationshintergrund. Begonnen wurde das Projekt 2003 mit einer Testphase in 64 bayerischen Kindergärten. Heute ist „TigerKids“ das bundesweit größte Präventionsprojekt in Kindertageseinrichtungen. Ermutigt durch die beobachteten Erfolge, planen die Initiatoren eine Ausweitung auf Krippen. Auch in anderen EU-Ländern macht „TigerKids“ Furore. Die Europäische Kommission hat im „Weißbuch Ernährung, Übergewicht, Adipositas: Eine Strategie für Europa (2007)“ das Programm als europäisches Modellprojekt empfohlen, um gegen ungesunde Ernährung und Übergewicht zu kämpfen. Geplant ist deshalb, das Projekt in Griechenland, Spanien, Belgien, den Niederlanden und Polen einzusetzen.

## Kindergesundheit bei der AOK

Die AOK-Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ besteht aus zahlreichen bewährten Präventionsprojekten. Dabei arbeitet die Gesundheitskasse schon seit Jahren mit Eltern, Lehrern und Kita-Teams, mit Wissenschaftlern, Medien und Verbänden zusammen.

## Projekte der AOK-Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“:

- **AOK-Familienportal [www.aok.de/kids](http://www.aok.de/kids):** Wie wachsen Kinder gesund auf? Was kann man tun, damit sie gesund bleiben? Auf der Internetseite können sich Eltern, Lehrer und Erzieher rund um das Thema Kindergesundheit vom Säuglings- bis zum Teeniealter informieren. [www.aok.de/kids](http://www.aok.de/kids)
- **Familihtag der AOK:** Bei dem bundesweiten Aktionstag werden in mehr als 100 Städten Programme geboten, wie ein Mitmach-Zirkus, Pool-Partys oder das Klettern über Seillandschaften. Jedes Jahr steht der Tag unter einem anderen Gesundheits-Motto.
- **„Fit sein macht Schule“** – deshalb motiviert das Projekt Schülerinnen und Schüler zwischen sechs und 18 Jahren, sich wieder mehr zu bewegen. 2001 ging das Projekt an den Start und zählt mittlerweile eine Million Teilnehmer.
- **AOK-Kindertheater: „Möhren, Kinder, Sensationen“** – bundesweite Theater-tournee für Kinder von vier bis zwölf Jahren. Auf Workshops können sich die Kids als Artisten ausprobieren. Im Zentrum steht das Theatermusical „Henrietta in Fructonia“. Ziel ist es, den Kindern gesundes Essen und viel Bewegung schmackhaft zu machen. [www.aok.de/kids](http://www.aok.de/kids)
- **Kooperation der AOK und des Deutschen Jugendherbergswerks (DJH):** Die AOK und das DJH setzen sich gemeinsam für die Gesundheit junger Menschen und Familien ein. Dazu informieren sie über Gesundheitsthemen und schaffen (Freizeit-)Angebote, die bewegen – zum Beispiel die erste deutsche Meisterschaft im Tischtennisrundlauf.
- **AOK-Babytelefon:** 365 Tage im Jahr stehen Ärzte und Fachpersonal telefonisch bereit, um Hilfe suchenden Eltern Fragen zu beantworten, wenn ihr Kind krank ist. [www.aok.de/familienprogramm](http://www.aok.de/familienprogramm)
- **AOK-Broschüre „Familienalltag leicht gemacht“:** In dem Ratgeber erfahren Mütter und Väter, wie sie ihr Familienleben aktiv und gesund gestalten können. Die Broschüre fasst die Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie zusammen, die im Auftrag von AOK und der Illustrierten „Stern“ erstellt wurde. Der Ratgeber ist in allen AOK-Geschäftsstellen erhältlich.
- **„PowerKids“:** Ein Programm, in dem übergewichtige Kinder ab acht Jahren spielerisch lernen, wie sie weniger fett essen und sich mehr bewegen können. [www.powerkids.de](http://www.powerkids.de)

ams-Interview: Bundesfamilienministerin Dr. Ursula von der Leyen

## „Die frühen Jahre nutzen“

06.08.09 (ams). Die Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Dr. Ursula von der Leyen, unterstützt das Präventionsprojekt „TigerKids“ als Schirmherrin. Im Interview mit dem AOK-Medienservice (ams) erklärt die Ministerin, warum sie dieses Interventionsprogramm der Gesundheitskasse und der Stiftung Kinder-gesundheit für wichtig hält und welchen Nutzen sie sich auf lange Sicht von dem Projekt in den Kindergärten verspricht.



**Dr. Ursula von der Leyen ist Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.**

ams: Warum unterstützen Sie „TigerKids – Kindergarten aktiv“ als Schirmherrin?

**Von der Leyen:** Allein in den vergangenen 20 Jahren hat sich der Anteil übergewichtiger Kinder und Jugendlicher um die Hälfte erhöht. Heute haben schon 15 Prozent der Drei- bis 17-Jährigen Übergewicht, ein Drittel davon ist sogar adipös, also fettsüchtig. Das ist keine Lappalie, weil dauerhaft schwere Gesundheitsrisiken drohen. „TigerKids“ zeigt Kindern früh, bevor sich ungesunde Gewohnheiten einschleifen, dass auch gesundes Essen gut schmeckt und dass Klettern, Spielen und Rennen einfach Spaß machen.

ams: Was versprechen Sie sich mittel- und langfristig von dem Projekt?

**Von der Leyen:** Bei vielen liegt es daran, dass sie einfach mehr Süßes, Salziges und Fettiges essen, als ihnen gut tut. Wenn dann noch Bewegungsmangel hinzu kommt, weil es keinen Platz zum Toben gibt oder weil Computer und Fernseher spannender erscheinen, ist das eine gefährliche Kombination. Die Erfahrung sagt: Wer als Kind Übergewicht hat, ist mit großer Wahrscheinlichkeit auch später als Erwachsener zu dick. Wenn es uns gelingt, den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder zu fördern, die Freude am Klettern, Rennen, Hüpfen und Toben, ist schon viel gewonnen. Bleiben die Kinder dabei, ist das zusammen mit gesunder Ernährung die richtige Grundlage für ihre körperliche und geistige Entwicklung. So können sie von klein auf ein Gefühl für gesunde Lebensweise entwickeln.

ams: „TigerKids“ soll demnächst auch in Kinderkrippen angeboten werden. Warum ist es sinnvoll, schon Kleinkindern gesundes Essen und Trinken und viel Bewegung nahe zu bringen?

**Von der Leyen:** Wir wissen heute, wie prägend die frühen Jahre sind. Da fängt Prävention an. Natürlich zunächst in Verantwortung der Eltern, aber nicht nur. Wir erreichen wirklich alle Kinder, wenn Bildungseinrichtungen und Kindertagesstätten die Gesundheitsförderung als ihre Aufgabe ansehen. Regeln und Rituale in der Kitagruppe werden von den kleinen Kindern gerne angenommen, neu Erlerntes auch gerne in die eigene Familie zurückgespielt. Wir wissen, dass Übergewicht vor allem bei Kindern aus sozial benachteiligten Familien auftritt. Diese Kinder sind drei Mal so häufig adipös wie Kinder und Jugendliche aus anderen Familien. Die Kita kann wichtige Impulse geben, wenn das Elternhaus überfordert ist oder die Gefahren falscher Ernährung und mangelnder Bewegung nicht kennt. Ich freue mich deswegen, dass die meisten Betreuungseinrichtungen heute schon das gemeinsame Frühstück und Mittagessen als Chance sehen, den Kindern den Wert vernünftigen Essens zu vermitteln. Ich wünsche mir Kinder, die wieder selbstverständlich herumtoben – möglichst an der frischen Luft – und genauso gerne einen Apfel essen wie einen Schokoriegel.

Studie belegt Erfolg des Präventionsprogramms

## „TigerKids“ verhilft Kindern zu gesünderem Essen und Spaß an Sport

06.08.09 (ams). Kinder im Vorschulalter werden nicht nur zu Hause erzogen, auch im Kindergarten werden Verhaltensweisen eingeübt. Kindergärtnerinnen und Erzieher sind wichtige Vorbilder – auch beim Essen. Hier setzt das Interventionsprogramm „TigerKids – Kindergarten aktiv“ an, das Kinder spielerisch an den Genuss gesunder Kost heranführt. Denn je früher es gelingt, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Jüngsten in die richtigen Bahnen zu lenken, umso größer sind die Chancen, späteren Krankheiten und der Entstehung von Übergewicht vorzubeugen. Dass „TigerKids“ eine Erfolgsgeschichte ist, belegt eine Studie des von Hainerschen Kinderhospitals der Universitätsklinik München.

Die in der international renommierten Fachzeitschrift „Clinical Nutrition“ veröffentlichten Evaluationsergebnisse zeigen, dass durch das Projekt „TigerKids“ wichtige Risikofaktoren des Übergewichts günstig beeinflusst werden. „TigerKids“-Kinder essen zu Hause signifikant häufiger viel Obst, nämlich zwei Portionen pro Tag (66,6 Prozent der „TigerKids“-Kinder gegenüber 55,7 Prozent der Kinder ohne „TigerKids“-Programm). Sie greifen auch häufiger zu Gemüse (42,7 Prozent gegenüber 33,6 Prozent). Außerdem löschen sie ihren Durst seltener mit zuckerhaltigen Getränken: In der „TigerKids“-Gruppe trinken 60,4 Prozent der Kinder nicht mehr als täglich ein Glas Limonade oder Fruchtsaft beziehungsweise andere kalorienreiche Getränke. In der Kontrollgruppe sind es nur 47,7 Prozent der Kinder.

Ein positiver Trend zeigt sich in den „TigerKids“-Kindergärten auch im Hinblick auf die Häufigkeit von Übergewicht. Mit 13,9 Prozent sind „TigerKids“ seltener übergewichtig als die Kontrollkinder mit 18 Prozent. Auch die regelrechte Fettleibigkeit (Adipositas) kommt mit 3,4 Prozent gegenüber 5,4 Prozent deutlich seltener vor.

### Kleine Tiger essen mehr Obst und Gemüse

Das „TigerKids“-Projekt wird seit der Pilotphase (2003–2006) von einem Team aus Wissenschaftlern der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München regelmäßig kontrolliert. Die Experten begleiteten das Präventionsprogramm im Rahmen einer ersten Evaluation gut zwei Jahre lang und verfolgten in zwei Etappen die Verhaltensänderungen bei 1.318 und 1.340 Kindern in rund 64 Kindergärten in vier bayerischen Regionen, in denen das Programm

eingesetzt wurde. Das Ernährungs- und Freizeitverhalten der Kinder zu Hause wurde durch einen Elternfragebogen erfasst. Die Kinder wurden anschließend bei der Einschulung gemessen und gewogen. Ihre Neigung zu Übergewicht bestimmten die Wissenschaftler mit Hilfe des sogenannten Body-Mass-Index, zu dessen Berechnung das Gewicht und die Größe einer Person herangezogen werden. Zusätzlich wurde das Team des jeweiligen Kindergartens nach seinen Erfahrungen mit dem Programm strukturiert befragt.

## „TigerKids“ erreicht auch sozial benachteiligte Kinder

Projektleiter Professor Berthold Koletzko beschreibt dessen Nutzen so: „Etwa 97 Prozent aller Kinder in Deutschland besuchen Kindergärten und Kindertagesstätten. Dort sind also grundsätzlich alle Bevölkerungsgruppen vertreten. Besonders erfreulich ist, dass wir durch das ‚TigerKids‘-Programm auch viele Kinder aus bildungsfernen Familien und aus Familien mit Migrationshintergrund erreichen können, bei denen die bisherigen Präventionsprogramme häufig keine Wirkung gezeigt haben.“ So ergab eine Befragung in Kindergärten mit hohem Migrantenanteil und in Einrichtungen mit einem hohen Anteil von Kindern aus sozial schwachen Familien der AOK in Bayern aus dem Jahr 2008, dass nach der Einführung von „TigerKids“ deutlich mehr Kinder eine gesunde Pausenverpflegung mitgebracht haben als vor der Einführung des Programms. Im Rahmen der AOK-Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ arbeiten bereits mehr als 3.000 Kindergärten deutschlandweit mit dem Präventionsprogramm, bis Jahresende sollen es 4.000 Kindergärten sein.

Weitere Infos:  
[www.tigerkids.de](http://www.tigerkids.de)



ams-Interview: Dr. Herbert Reichelt, AOK-Bundesverband

## Durch „TigerKids“ essen Kinder mehr Obst

06.08.09 (ams). Seit drei Jahren unterstützt die AOK bundesweit das Präventionsprogramm „TigerKids“. Wie die Evaluationsergebnisse nach dieser Zeit ausfallen und welche Bedeutung das Programm für das deutsche Gesundheitssystem hat, erklärt der Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Dr. Herbert Reichelt, im Gespräch mit dem AOK-Medienservice (ams).

ams: Was hat die AOK mit dem Präventionsprogramm „TigerKids“ in den vergangenen drei Jahren erreicht?

**Reichelt:** Für uns als Gesundheitskasse ist es wichtig, dass Präventionsprogramme wissenschaftlich begleitet und evaluiert werden. Das trifft in besonderem Maß für Projekte zu, die sich mit Kindern befassen. Für „TigerKids“ liegen die Evaluationsergebnisse nun vor, und ich bin stolz darauf, hier von einer Erfolgsgeschichte sprechen zu können. Die Evaluation hat gezeigt, dass Kinder durch „TigerKids“ mehr Obst und Gemüse essen – in der Kita und zu Hause. Außerdem trinken sie weniger versteckte Dickmacher wie Softdrinks, sondern mehr kalorienarme Getränke. Statt Milchschnitte und Schokoriegel bringen sie eine gesunde Pausenverpflegung mit in die Schule. Und die Bewegungsspiele in den Kitas haben zugenommen. Ganz wichtig ist auch, dass „TigerKids“ von Erzieherinnen und Erziehern sehr gut angenommen wird und sie das Programm als „sehr wertvoll“ bezeichnen.

ams: Was genau leistet die AOK im Rahmen von „TigerKids“?

**Reichelt:** Die AOK stellt sämtliche Materialien, z.B. das ausführliche Arbeitsmaterial für die Erzieherinnen und Erzieher, die Tigerhandpuppe, die die Kinder dazu animiert, sich mehr zu bewegen und mehr Obst und Gemüse zu essen oder den „TigerKids“-Holzzug. Auch die „Tipp-Cards“, die vielfältige und leicht umsetzbare Ernährungs- und Bewegungstipps enthalten, stammen von der AOK. Darüber hinaus machen AOK-Ernährungs- und Bewegungsexperten die Erzieherinnen und Erzieher in Workshops mit der Materie vertraut und erarbeiten individuelle Umsetzungskonzepte für jede einzelne Kita. Die AOK-Experten stehen dann in den folgenden drei Jahren mit Rat und Tat zur Seite – auf Wunsch auch vor Ort. Um die Grup-



**Dr. Herbert Reichelt ist  
Vorstandsvorsitzender des  
AOK-Bundesverbandes.**

pe der türkischsprachigen Eltern zu erreichen, haben wir die Elternmedien, z. B. die Elternbriefe, zudem ins Türkische übersetzen lassen.

**ams: Welche Bedeutung hat das Programm für das deutsche Gesundheitssystem?**

**Reichelt:** Von meinen eigenen Kindern weiß ich, dass die Kids uns Erwachsene gerne nachahmen und dann zum Beispiel auch für manche Gemüsesorten zu begeistern sind. Und die Tatsache, dass sowohl individuelle Essgewohnheiten als auch das Bewegungsverhalten und Stressbewältigungsstrategien maßgeblich in der Kindheit geprägt und verinnerlicht werden, gehört mittlerweile zum Allgemeinwissen. Das sind wichtige Aspekte, die im Erwachsenenalter unser Gesundheitsverhalten prägen. Wenn wir mit „TigerKids“ in der Kita möglichst viele Kinder aus allen gesellschaftlichen Schichten erreichen, heißt das, dass wir ihr künftiges Gesundheitsverhalten ein Stück weit beeinflussen können. Wir können also einen Beitrag leisten, damit die kommenden Generationen ein gesünderes Ess- und Bewegungsverhalten verinnerlichen. Das ist nicht nur gut für das persönliche Wohlbefinden, sondern auch für das deutsche Gesundheitssystem.

**ams: Wie geht es mit „TigerKids“ weiter?**

**Reichelt:** Die guten Evaluationsergebnisse und auch die positive Resonanz aus anderen Staaten und aus der EU haben uns überzeugt, das Programm fortzusetzen und weiter zu entwickeln. So prüfen wir zurzeit Möglichkeiten, „TigerKids“ auch auf den Krippenbereich auszuweiten. Außerdem werden wir die Eltern noch stärker unmittelbar in die Programme einbinden und uns mit weiteren kommunalen Partnern vernetzen. Wir werden die Umsetzung in anderen EU-Staaten genau beobachten und neue Erkenntnisse in unser Konzept aufnehmen. Und natürlich werden wir den weiteren Verlauf des „TigerKids“-Programms weiterhin dokumentieren und evaluieren.

**Weitere Infos zur Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“:  
[www.aok.de/kids](http://www.aok.de/kids)**



## Tiger bringt Kinder in Bewegung



Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. In dem Projekt „TigerKids – Kindergarten aktiv“ der AOK und der Stiftung Kindergesundheit können die Kleinen ihre Lust am Laufen, Werfen, Hüpfen und Springen voll ausleben. Während des Projekts trainieren die Kinder drei Mal wöchentlich in einer Bewegungsstunde ihre Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit. Dazu erhalten die Erzieherinnen einen Leitfaden mit Spielen und Übungen, den Wissenschaftler entwickelt und begeisterte Kinder bereits erfolgreich ausprobiert haben. Die Inhalte reichen von Bewegungsparcours über Spiele mit Bällen und Chiffontüchern bis hin zu artistischen Einlagen. Bei der Umsetzung ist der Fantasie keine Grenze gesetzt. Leitfigur des Projekts ist ein schlauer Tiger, der den Kleinen außerdem gesundes Essen und Trinken schmackhaft macht. „TigerKids“ ist ein Angebot im Rahmen der AOK-Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“. Weitere Infos im Internet unter [www.aok.de/kids](http://www.aok.de/kids) und [www.tigerkids.de](http://www.tigerkids.de)

Foto: AOK-Mediendienst

Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:  
[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) (AOK-Bilderservice: Kinder)

ams-Interview: Professor Berthold Koletzko

## „Kinder müssen keine Stubenhocker sein“

06.08.09 (ams). Das von der Stiftung Kindergesundheit entwickelte AOK-Präventionsprogramm „TigerKids“ ist nicht nur in Deutschland erfolgreich, es wird auch auf europäischer Ebene als richtungsweisend anerkannt. Warum das so ist und wie es mit dem Programm weitergehen soll, erläutert der Vorsitzende der Stiftung Kindergesundheit und Leiter der Abteilung für Stoffwechsel und Ernährung am Dr. von Haunerschen Kinderspital der Universität München, Professor Berthold Koletzko, im Interview mit dem AOK-Medienservice (ams).



**Prof. Dr. Berthold Koletzko** leitet die Abteilung für Stoffwechsel und Ernährung am Dr. von Haunerschen Kinderspital der Universität München.

ams: Kann „TigerKids – Kindergarten aktiv“ auch langfristig erreichen, dass sich Kinder zwischen drei und sechs Jahren mehr bewegen und gesünder ernähren?

**Koletzko:** Mögliche Effekte und Auswirkungen von „TigerKids“ auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der teilnehmenden Kinder wurden über einen Zeitraum von zwei Kindergartenjahren wissenschaftlich untersucht. Die vor kurzem in der Fachzeitschrift „Clinical Nutrition“ veröffentlichten Ergebnisse sind sehr ermutigend. Es zeigt sich, dass durch die Umsetzung von „TigerKids“ in Kitas gesundheitsförderndes Verhalten nachhaltig positiv beeinflusst werden kann. Die Kinder haben danach mehr Obst und Gemüse gegessen und weniger energiereiche Getränke wie Eistee und Limonaden getrunken. Ein nachhaltiger Einsatz von „TigerKids“ mit engagierter Unterstützung des Kindergarten-Teams und der Eltern kann somit langfristig einen wirksamen Beitrag leisten, dass sich unsere Kinder gesünder ernähren und mehr bewegen. Das ist wichtig zur Vorbeugung von Übergewicht.

ams: Was unterscheidet „TigerKids“ von anderen Präventionsangeboten für Kinder im Vorschulalter?

**Koletzko:** „TigerKids“ ist ein breitenwirksames Programm, das von der Stiftung Kindergesundheit für Kinder im Kindergartenalter entwickelt wurde und die beiden anerkannt wichtigen Bausteine einer erfolgreichen Adipositas-Prävention – Bewegung und Ernährung – gleichwertig mit einbezieht. „TigerKids“ berücksichtigt nicht nur das Kind allein, sondern sein gesamtes Lebensumfeld, also auch Kindergarten und Familie. Denn langfristig können wir den Kindern nur einen gesunden Lebensstil vermitteln,

wenn wir auch die Eltern für gesunde Ernährung und viel Bewegung begeistern. Mit „TigerKids“ wurde also ein Konzept zur Ernährungs- und Bewegungsintervention mit zielgruppenspezifischen Lernmaterialien für Kindergartenkinder, Kindergartenteam und Eltern entwickelt. Im Gegensatz zu zahlreichen anderen Initiativen und Programmen zur Adipositas-Prävention im Vorschulalter wurden die Effektivität und Wirksamkeit von „TigerKids“ in einer wissenschaftlichen Untersuchung überprüft und bestätigt. Das Ende Mai 2007 erschienene Weißbuch der Europäischen Kommission hebt unser „TigerKids“-Projekt als eines von zwei europäischen Modellprojekten für eine erfolgreiche Übergewichtsprävention hervor. Das Nationale Aktionsforum Diabetes mellitus hat „TigerKids“ 2008 mit seinem Gütesiegel ausgezeichnet.

**ams: Wie funktioniert die Einbindung der Eltern in das Projekt?**

**Koletzko:** Um eine nachhaltige positive Wirkung auf das Bewegungs- und Ernährungsverhalten der Kinder zu erzielen, müssen die zentralen „TigerKids“-Botschaften auch die Eltern erreichen. Deshalb werden regelmäßig Elternabende zu den Themen Bewegung und Ernährung in den „TigerKids“-Kindergärten angeboten. Eltern erhalten Elternbriefe und Tipp-Cards mit Informationen über gesundheitsfördernde Faktoren. Außerdem bietet unsere Homepage [www.tigerkids.de](http://www.tigerkids.de) allerhand Wissenswertes. Dort werden auch praktische Tipps und Anregungen für Aktionen rund um Bewegung und Ernährung angeboten.

**ams: Was sollten Eltern tun, wenn ihre Kinder richtige Stubenhocker sind, die sich kaum vom Fernseher wegbewegen?**

**Koletzko:** Als Faustregel gilt: Kinder sollten täglich mindestens eine Stunde körperlich so aktiv sein, dass sie dabei außer Atem kommen und schwitzen. Eltern sollten ihre Kinder auch im Freien spielen zu lassen, wann immer das möglich ist. Auch das Wochenendprogramm kann „bewegt“ für die ganze Familie aussehen. Spielplätze erkunden, Fahrradtouren und Ausflüge unternehmen sind nur einige Beispiele dafür. In der Regel entdecken auch Stubenhocker wieder ganz schnell Spaß und Freude an der Bewegung; vor allem dann, wenn sich auch die Eltern daran beteiligen. Vielleicht hat ja auch ein Sportverein in der Nähe das richtige Angebot, denn viele Vereine bieten mittlerweile eine Vielzahl von Sportarten wie Turnen, Schwimmen, Ballspiele usw. bereits für die Kleinsten an.

**ams: Was können Eltern tun, deren Nachwuchs partout lieber Limo statt Wasser trinkt und Pommes statt Obst und Gemüse isst?**

**Koletzko:** Auch hier ist ganz klar die Vorbildfunktion gefragt. Vielleicht mögen die Eltern selbst kein Obst, trinken regelmäßig Eistee statt Wasser und ziehen Pommes einem bunten Salat vor. Wir wissen, dass die Prägung des kindlichen Ernährungsverhaltens durch die Eltern entscheidend ist. Kinder übernehmen vorgelebte Ernährungsgewohnheiten und -muster. In der Regel sind Kinder keine richtigen Obstmuffel. Kleingeschnittenes Obst in Form von Fingerfood wie bei unserem „Magischen Obstteller“ oder angeboten als Obstspieße und Obstsalat machen den Kindern richtig Appetit. Oft schmeckt Kindern auch knackiges, rohes Gemüse besser als gegartes. Karotten- oder Gurkenscheiben zum Knabbern peppen beispielsweise langweilige Pausenbrote auf. Auch Salate mit Joghurtdressings und Rohkost mit Dipp kommen bei Kindern immer gut an.

**ams:** Häufig werden mit Präventionsangeboten lediglich diejenigen erreicht, die sowieso schon gesundheitsbewusst sind. Wie ist das bei „TigerKids“?

**Koletzko:** „TigerKids“ ist ein Projekt, das bewusst für das Setting Kindergarten entwickelt wurde. In Deutschland besuchen etwa 97 Prozent aller Kinder aus allen Bevölkerungsgruppen und -schichten einen Kindergarten. Somit profitieren von unserer Initiative auch Jungen und Mädchen aus bildungsfernen Schichten oder mit Migrationshintergrund. Ein Kernelement unserer Elternarbeit sind unsere sogenannten Tipp-Cards, die regelmäßig an alle Eltern ausgeteilt werden. Sie enthalten bewusst knappe, einfach formulierte und somit auch für Familien mit Migrationshintergrund verständliche Hinweise und leicht umzusetzende Tipps zu Bewegung und gesunder Ernährung. Die Eltern sollen dadurch stets neu für diese Gesundheitsthemen sensibilisiert und motiviert werden. Tatsächlich zeigen die Evaluationsergebnisse, dass wir durch das „TigerKids“-Programm auch viele Kinder aus bildungsfernen Familien und aus Familien mit Migrationshintergrund erreichen, die von anderen Präventionsprogrammen häufig kaum profitieren.

**ams:** Das Projekt soll in weiteren Ländern der Europäischen Union als Modell eingeführt werden. Wie sieht die Förderung durch die EU konkret aus?

**Koletzko:** Auch in anderen EU-Ländern sollen in einem gemeinsamen Forschungsprojekt auf der Grundlage des „TigerKids“-Programms Präventionsmaßnahmen im Setting Kita entwickelt und eingesetzt werden. Das Vorhaben wird von der EU mit sechs Millionen Euro gefördert. Dies bietet für uns auch die Möglichkeit, „TigerKids“ für den Einsatz in Deutschland noch weiter zu verbessern. Denn „TigerKids“ ist kein statisches Programm, sondern vielmehr ein lebendiges Projekt in der Kita vor Ort.

## ams: Inwieweit hilft die Zusammenarbeit mit der AOK dem Projekt?

**Koletzko:** „TigerKids“ soll bis Jahresende bundesweit in etwa 4.000 Kindergärten umgesetzt werden. Auf diese Weise erreichen wir rund 200.000 Familien mit unseren Kernbotschaften zur Kindergesundheit. Der Transfer des „TigerKids“-Projekts in die Breite ist nur in enger Zusammenarbeit der Stiftung Kindergesundheit mit der AOK möglich, die das Projekt als starker und logistisch hervorragend aufgestellter Partner nachhaltig unterstützt. Im Rahmen dieser Projektpartnerschaft bringt die AOK ihr langjähriges Know-how in der Prävention ein. So schulen AOK-Fachkräfte die Kindergarten-Teams vor Programmstart in den Kindergärten und führen engagiert Elternabende in den Einrichtungen vor Ort durch. Nur durch eine Bündelung aller gesellschaftlichen Kräfte einschließlich Eltern und Pädagogen können wir die Gesundheit unserer Kinder effektiv und nachhaltig fördern.

**Weitere Infos:**  
[www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de) und [www.tigerkids.de](http://www.tigerkids.de)



Bewegung und gesunde Ernährung klappen auch zu Hause

## Eltern sollten Kinder zum Laufen und Herumtollen animieren

06.08.09 (ams). Rennen, Springen, Hüpfen – Bewegung macht Kindern nicht nur Spaß, sondern hält sie auch gesund und fördert ihre Entwicklung. Schon im Kindergarten unterstützt die AOK deshalb mit dem Präventionsprogramm „TigerKids – Kindergarten aktiv“ den natürlichen Bewegungsdrang der Kleinen. Aber auch die Eltern zu Hause sind gefragt: „Väter und Mütter sind gefordert, sich in der Freizeit mit ihren Kindern viel zu beschäftigen und ihnen den Spaß an der Bewegung und gesunder Ernährung zu vermitteln. Dabei dienen sie ihrem Nachwuchs als wichtiges Vorbild“, sagt Ulrike Plogstieß, Präventionsexpertin im AOK-Bundesverband.

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang: Sie lieben es, herumzutollen und die eigenen körperlichen Fähigkeiten auszutesten. Spielplätze sind jedoch nicht selten von viel befahrenen Straßen umgeben und daher für Kinder nur schlecht zu erreichen. „Heutzutage verbringen Kinder viel Zeit in der Wohnung, indem sie vor dem Fernseher sitzen oder mit dem Computer spielen. Und das oft mehrere Stunden täglich“, sagt Diplom-Psychologin Plogstieß. Die Konsequenzen sind weitreichend, wie das Robert-Koch-Institut in einer Studie festgestellt hat: 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind übergewichtig, sechs Prozent sogar stark.

### Spaß an viel Bewegung

Um den überflüssigen Pfunden schon im Kindesalter vorzubeugen und Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit zu fördern, sollten Kinder sich mindestens eine Stunde am Tag bewegen, rät die Präventionsexpertin. „Dabei sollten sie sich so austoben, dass der Kreislauf richtig in Schwung kommt und sie anfangen zu schwitzen“, empfiehlt Plogstieß. Weil sich bereits in der Kindheit Verhaltensweisen verfestigen, setzt die Gesundheitskasse mit ihrem Präventionsprogramm „TigerKids“ im Kindergartenalter an. Denn schon früh soll dem Nachwuchs der Spaß an Bewegung und ausgewogener, gesunder Ernährung vermittelt werden – und das spielerisch und ohne erhobenen Zeigefinger.

Das Projekt wurde von der Stiftung Kindergesundheit entwickelt. Es ist ein Angebot der AOK-Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“. Eigens geschulte AOK-Mitarbeiter machen dabei Erzieherinnen aus den Kitas in mehrtägigen Workshops mit dem Projekt vertraut. Ein ausgefeilter Leitfaden mit aktuellen Informationen zu Ernährung und Bewegung hilft bei der praktischen

Umsetzung; AOK-Präventionsfachkräfte stehen auch während der dreijährigen Projektlaufzeit mit Rat und Tat zur Seite.

Weil Kinder sich gar nicht genug bewegen können, sind auch die Eltern gefordert, die Kleinen zum Toben, Tollen und Spielen zu animieren. „Mütter und Väter sollten mit gutem Beispiel vorangehen. Daher sollten sie möglichst viel Bewegung in ihren Alltag integrieren“, rät Plogstieß. Für den Weg zum Kindergarten oder Einkaufen könne das Auto auch mal stehen bleiben. Zu Fuß kann der Weg zum Erlebnisparcours werden: So können die Kleinen auf niedrigen Mauern beispielsweise Balancieren üben. Die Gehsteigplatten hingegen laden zum Hüpf-Spiel ein. Auch ist es besser, die Treppen anstatt den Fahrstuhl zu nehmen. Nebenbei kann man die Stufen zählen – das hält körperlich fit und regt den Nachwuchs auch zu ersten Zahlenspielen an.

## Mit Fantasie zum Indoor-Spielplatz

Wenn die Zeit für einen Ausflug zu knapp oder das Wetter schlecht ist, kann auch die Wohnung zum kinderfreundlichen Bewegungsraum umfunktioniert werden. „Die Fantasie der Eltern ist gefragt, damit aus Kinderzimmern spannende Abenteuerspielplätze werden“, sagt AOK-Expertin Plogstieß. Wichtig ist es, Platz zum Toben zu schaffen und sperrige Kleiderschränke – wenn möglich – in Flur oder Arbeitszimmer auslagern. Um zu verhindern, dass sich die Kinder verletzen, können alte Matratzen ausgelegt werden – sie dienen gleichzeitig als Hüpfburg und als Unterlage für Kunststücke. Strickleiter, Klettertaue, -netze oder -griffe können auch in kleinen Kinderzimmern montiert werden. Wer mehr Platz zur Verfügung hat, kann ein Mini-Trampolin aufstellen oder mit den Kleinen Seilhüpfen – das macht Spaß und stärkt die Kondition. Ebenfalls gut geeignet sind Kriechtunnel und Hüpfsäcke.

## Engagement der Eltern gefordert

„Neben Geräten und Spielen, die die Ausdauer trainieren, gibt es auch viele einfache Hilfsmittel, mit denen die Koordination der Kids geschult werden kann“, erklärt Susanne Bappert. Die Sportwissenschaftlerin vom „Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen“ (FoSS) der Uni Karlsruhe war an der wissenschaftlichen Erarbeitung von „Tiger-Kids“ beteiligt. Luftballons zum Beispiel sind nicht teuer und regen fast jedes Kind zum Spielen an. Eltern können ihnen zeigen, wie sie zwei oder mehr Luftballons in der Luft halten können. Zusammengerollte Zeitungen können zu „Tennisschlägern“ umfunktioniert werden und erweitern dabei das Bewegungsrepertoire. Beim Jonglieren können auch viele Eltern noch etwas lernen. Dabei macht es den Kindern mehr Spaß, wenn die Eltern mitmachen. So können sie sich mit den Erwachsenen messen und sich beweisen. „Zu-

gleich hilft das Spielen nicht nur dabei, die Ausdauer und Koordination zu fördern – auch lernen die Kids, ihre eigenen Grenzen zu spüren und Regeln einzuhalten oder etwa Rücksicht auf andere zu nehmen“, so Bappert weiter. Nach dem Motto „Weniger Bewegung bedeutet weniger Verletzungen“ schränken viele Eltern ihre Kinder beim Toben ein, wie Bappert erklärt. Dabei ist genau das wichtig – nur so lernen Kinder, sich und ihren Körper besser einzuschätzen. „Dass ein Kind mal hinfällt – das gehört dazu. Beim nächsten Mal weiß es, dass es aufpassen muss“, sagt Bappert. Mehr Bewegung hilft also Verletzungen vorzubeugen.

Auch in Sachen „Ernährung“ können Eltern ihren Kindern Gesundes bieten und ihnen trotzdem eine Freude machen. „Man muss den Kleinen Obst und Gemüse nur schmackhaft machen“, sagt Plogstieß. So gelte es beispielsweise, Obst in kindgerechten Portionen attraktiv zuzubereiten. „Stellen Sie sich vor, Sie müssten in einen Fußball beißen – das entspricht etwa den Relationen von einem Apfel und einem Kindermund“, so die AOK-Expertin. „Ein weiterer Trick ist, die Kinder das Obst selber schälen oder pressen zu lassen – das macht den Kleinen Spaß.“ Obst und Trockenobst kann man dabei auch als gute Alternative zu Schokolade und anderen süßen Dickmachern anbieten. Das zeigt: Gesunde Ernährung muss nicht unbedingt Verzicht bedeuten. Fettreiche Nahrungsmittel lassen sich häufig leicht gegen fettarme und kohlenhydratreiche Speisen austauschen. „Statt Vollmilch fettarme Milch, Marmelade anstelle von Nuss-Nougat-Creme, Backofen-Pommes statt Pommes frites. Fruchteis hat weniger Kalorien als Milchspeiseeis“, so Plogstieß. Wichtig ist auch, dass Kinder – gerade, wenn sie viel toben – ausreichend trinken. Über den Tag verteilt, sollten die Kids gut einen Liter kalorienarme Flüssigkeit wie Wasser, ungesüßten Tee oder stark verdünnte Fruchtschorlen zu sich nehmen.

**Weitere Infos:**

[www.aok.de/kids](http://www.aok.de/kids) und [www.tigerkids.de](http://www.tigerkids.de)



Dialog-Fax: 030/220 11-105  
Telefon: 030/220 11-203

**AOK-Medienservice**  
Informationen des AOK-Bundesverbandes [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)

Redaktion  
AOK-Mediendienst  
Presseservice Gesundheit  
Rosenthaler Straße 31  
  
10178 Berlin

Name: .....  
Redaktion: .....  
Straße: .....  
PLZ/Ort: .....  
Telefon: .....  
Fax: .....  
E-Mail: .....

**Adressenänderung** Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Ratgeber künftig an folgende Adresse:

Name: .....  
Redaktion: .....  
Straße: .....  
PLZ/Ort: .....  
Tel./Fax: .....

Ich will den Informationsvorsprung von **drei Tagen** nutzen. Bitte senden Sie mir den AOK-Medienservice Ratgeber künftig nicht mehr per Post, sondern per **E-Mail**:

@

Ich interessiere mich auch für die Politik-Ausgabe des AOK-Medienservice:

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik per Post an die oben angegebene Adresse.

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice per E-Mail an folgende Adresse:

@

**Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für den AOK-Medienservice Ratgeber.**

Sonstige Wünsche und Bemerkungen: