



**Ein Bewegungsprogramm für  
8-14-jährige Kinder und Jugendliche  
mit angeborenem Herzfehler  
und/ oder Übergewicht**

## INHALT

<b>Kurzinformation.....</b>	<b>3</b>
<b>Pressemitteilung.....</b>	<b>4</b>
<b>Presseberichte &amp; Bilder des Sommercamps.....</b>	<b>5</b>
<b>Ziele von kidsTUMove.....</b>	<b>11</b>
<b>Hintergrundinformationen.....</b>	<b>13</b>
<b>Organisation &amp; Kontakt.....</b>	<b>16</b>
<b>Kooperationspartner.....</b>	<b>17</b>

## KURZINFORMATION

Kinder brauchen in ihrer Entwicklung die Möglichkeit, sich zu bewegen, kreativ zu sein und ihr Selbstbewusstsein aufzubauen. Dennoch ist derzeit ein Bewegungsmangel dokumentiert, der im Kindes- und Jugendalter nicht nur zur frühen Entstehung von Adipositas, Stoffwechsel- und Haltungstörungen beiträgt: als Folge der zu geringen körperlichen Aktivität sind bereits bei Einschulung auch schwerwiegende motorische Defizite und psychosoziale Auffälligkeiten zu beobachten.

Vor diesem Hintergrund haben Mitarbeiter des Lehrstuhls für Sport und Gesundheitsförderung der Fakultät für Sportwissenschaft (Technische Universität München) *kidsTUMove* gegründet, ein Modellprojekt für herzkranken und übergewichtige Kinder und Jugendliche. Das Programm beginnt mit einem einwöchigen Zeltlager am TUM Campus im Olympiapark. Dabei stehen bei verschiedenen Sportarten wie Klettern und Hiphop-Tanzen die Erfahrung von Bewegungsfreude und die Bewegungsmotivation der Kinder im Vordergrund. Eine wichtige Rolle spielen zudem auch eine kindgerechte Ernährungsschulung und die umfassende Beratung der Eltern. An dieses Zeltlager schließen sich medizinisch betreute Sportkurse, die regelmäßig über einen Zeitraum von bis zu einem Jahr stattfinden. In diesen Kursen können die Kinder Fertigkeiten in ihrer Lieblingssportart aus dem Zeltlager vertiefen und Selbstvertrauen aufbauen. Ziel dabei ist, den Kindern die Integration in entsprechende Sportvereine zu erleichtern.

Während ihrer Zeit bei *kidsTUMove* werden die Kinder von Ärzten, Sportwissenschaftlern, Psychologen und Ernährungswissenschaftlern begleitet. Untersuchungen und Evaluationen in den verschiedenen Disziplinen sollen als Grundlage für die Anerkennung durch Ärzte und Krankenkassen dienen.

## PRESSEMITTEILUNG

Vom 2. bis 8. August 2009 veranstaltete der Lehrstuhl für Sport und Gesundheitsförderung der Technischen Universität München in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband Herzkranker Kinder e.V. zum zweiten Mal das *kidsTUMove*-Zeltlager auf dem TUM Campus im Olympiapark. *kidsTUMove* wurde ins Leben gerufen, um Kindern mit angeborenem Herzfehler und/ oder Übergewicht durch die Motivation zur Bewegung und das Erlernen von Basisfertigkeiten in verschiedenen Sportarten die Möglichkeit zu bieten, später in Vereinen aktiv zu werden.

20 Kinder zwischen 8 und 15 Jahren beschäftigten sich eine Woche lang intensiv mit den Sportarten Klettern und Hiphop-Tanzen. Außerdem hatten sie die Möglichkeit, Bewegungsaktivitäten wie „Snakeboarden“ und „Slacklinien“ auszuprobieren.

Neben den sportlichen Aktivitäten spielte auch die gesunde Ernährung eine wichtige Rolle. In einer Lehrküche beispielsweise lernten die Kinder leckere, gesunde Gerichte zuzubereiten.

Bei allen Aktionen wurden die Kinder von Ärzten, Sportwissenschaftlern und Psychologen betreut. Um die körperlichen Belastung der Kinder individuell zu steuern, wurde die Belastbarkeit der Kinder vorab mittels eines Belastungs-EKGs getestet. Während der sportlichen Aktivitäten wurde die Herzfrequenz der Kinder laufend überwacht. Ihr subjektives Befinden hielten die Kinder in psychologischen Fragebögen und in ihrem Camp-Tagebuch fest.

Als Anschlusskurs gibt es am TUM Campus im Olympiapark für die *kidsTUMove*-Kinder seit November einen 12-maligen Kletter-Grundkurs unter medizinischer Überwachung. Das Ziel des Kurses ist einerseits, die Grundlagen des Kletterns zu erlernen bzw. zu vertiefen. Andererseits geht es darum, dass die Kinder lernen, ihre eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten so einzuschätzen, dass nach dem Kurs ein Wechsel in einen Kletterverein möglich ist.

### **Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:**

Carolin Schricker

089/ 1218-4181

Schricker@dhm.mhn.de





## ZIELE VON kidsTUMove

Das Hauptziel von *kidsTUMove* ist es, Kinder, die bisher aufgrund ihrer körperlichen Voraussetzungen keinen Bezug zu Sport und Bewegung hatten, **zur sportlichen Aktivität zu motivieren**. Dazu gehören:

- Erfahrung von Bewegungsfreude durch vielfältige Bewegungs- und Wahrnehmungsangebote, z.B. bei
  - o ausgewählten Grundsportarten
  - o Trendsportarten und Bewegungsspiele
  - o Körperwahrnehmung und Entspannung
  
- Erlernen der Selbsteinschätzung durch Befindlichkeitsskalen und deren Überprüfung durch Herzfrequenzmessung
  
- Erlernen von Basisfertigkeiten in einer oder mehreren Sportarten in einer Gruppe von Kindern mit ähnlichen körperlichen Voraussetzungen, damit Hemmungen und soziale Ängste der Kinder vermindert werden
  
- Entwicklung sozialer Kompetenzen und Bindungen sowie die Übernahme von Verantwortung für andere als Grundstein für die Nachhaltigkeit
  
- Entdeckung der eigenen Möglichkeiten, Stärkung des Selbstvertrauens
  
- Schulung eines gesunden und bewussten Lebensstils mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung

Diese Ziele sollen langfristig durch ein regelmäßiges Angebot an Sport- und Bewegungscamps in den Schulferien und durch fortlaufende Sportgruppen während der Schulzeit erreicht werden. Zudem sind weitere sportmedizinische Forschungsprojekte geplant. Sowohl für übergewichtige als auch für herzkranken Kinder sollen spezifische, sowohl invasive als auch nicht-invasive Parameter einer nachhaltigen Gesundheitsförderung untersucht werden.

Zu Beginn und am Ende des Projektes ist eine Informationsveranstaltung zum Thema „Kinder – Herzerkrankung und Sport“ geplant, zu der bayernweit betroffene Eltern und Kinder sowie Interessierte eingeladen werden und bei der über das Projekt sowie die sich daraus ergebenden Möglichkeiten (Gründung von fest installierten Herzsportgruppen für Kinder, Gründung eines Ferienerlebnis-Camp für Kinder mit Herzerkrankungen) informiert wird. In diesem Rahmen werden für die Kinder schon einmal Schnupperkurse „Klettern“ auf dem TUM Campus im Olympiapark angeboten.

Neuartig an dem Projekt sind die wissenschaftliche Überprüfung der Erfolge des Projekts und die Möglichkeit über das Camp bayernweit neue integrative Sportgruppen für Kinder mit Herzerkrankungen zu initiieren.



---

## HINTERGRUNDINFORMATIONEN

### Das herzkranken Kind

Jedes Jahr kommen in Deutschland ca. 6000 Kinder, also knapp 1% aller Neugeborenen, mit einem angeborenen Herzfehler zur Welt. Dank der großen Fortschritte in der Kinderherzchirurgie und Kinderkardiologie erreichen inzwischen etwa 85% der betroffenen Kinder das Erwachsenenalter. In Deutschland leben derzeit ca. 200.000 - 300.000 Kinder mit einem angeborenen Herzfehler.

Für Erwachsene mit Herzerkrankungen ist der Rehabilitationssport ein anerkannter Bestandteil der umfassenden Betreuung. Für Kinder hingegen gibt es bundesweit nur 4 Rehabilitationszentren und 17 ambulante Therapiezentren mit speziellen Herzsportgruppen. Diese Zahlen sind umso bedauerlicher, da körperliche Aktivität auch für herzkranken Kinder ein besonders wichtiges Motivations- und Entwicklungselement darstellt. Eine individuell angepasste sportliche Aktivität bewirkt eine Verbesserung der kardialen Funktion und eine Ökonomisierung der Herzarbeit.

Verständlicherweise werden Herzerkrankungen als besonders bedrohlich empfunden. Die Ängste der Kinder, der Eltern, der (Sport-) Lehrer und der Übungsleiter in Sportvereinen führen häufig zu einer allzu intensiven Behütung und einem Ausschluss von sportlichen Betätigungen („Overprotection“). Als Folgen der körperlichen Inaktivität zeigen sich motorische Defizite, Übergewicht, Mangel an Selbstbewusstsein und soziale Ausgrenzung.

### Übergewicht und Adipositas bei Kindern

Übergewicht und Adipositas sind in der westlichen Welt zu einem Massenphänomen geworden. Allein in Deutschland sind 15% der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren übergewichtig, 6,3% leiden unter Adipositas. Untersuchungen zeigen, dass Übergewicht im Kindesalter die Basis für Übergewicht und Adipositas im Erwachsenenalter legt. Die langfristigen Veränderungen verschiedener Stoffwechselfaktoren und die ständige Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems durch das Übergewicht erhöhen das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Adipositas stellt zudem eine erhebliche finanzielle Belastung für die Gesundheitssysteme in Europa dar. Durch Adipositas bedingte Begleiterkrankungen sind in Westeuropa für bis zu 7% der direkten Gesundheitsausgaben verantwortlich, in Osteuropa für bis zu 5%.

Der Bewegungsmangel im Kindes- und Jugendalter trägt wesentlich zur frühen Entstehung von Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen und orthopädischen Erkrankungen bei. Schwerwiegende motorische Defizite und psychosoziale Auffälligkeiten wie Depressionen und Mangel an Selbstachtung sind als Folgen der im Schnitt nur noch einstündigen täglichen körperlichen Aktivität bereits bei der Einschulung zu beobachten. Regelmäßige körperliche Aktivität führt bei adipösen und übergewichtigen Kindern langfristig zu einer verbesserten Stoffwechselsituation und damit zur Reduktion von Körperfett und zur Senkung des Blutdrucks, so dass Präventionsmaßnahmen durch den Sport nicht nur einen ökonomischen Benefit für die Betroffenen und die Gesellschaft darstellen, sondern auch die Chance zu einer nachhaltigen Änderung des Lebensstils besteht.

### *kidsTUMove*

*kidsTUMove* soll den Kindern verschiedene Sportarten näherbringen. Ziel dabei ist, dass sie ihre eigenen Möglichkeiten entdecken und gleichzeitig in einem gesundheitsorientierten Verhalten gefördert werden. Neben den Sport- und Freizeitaktivitäten, ist natürlich auch die Schulung in gesundheitsbewusster Ernährung ein wichtiges Element des Camps. In einer Lehrküche werden die Kinder an das Zubereiten gesunder Mahlzeiten herangeführt; in psychologischen Gesprächen werden individuelle Ziele ermittelt und die Motivation gestärkt.

Erklärtes Ziel ist, in den Schulferien regelmäßig solche Sport- und Bewegungscamps anzubieten. Zudem ist die Implementierung sportmedizinische Forschungsprojekte geplant. Sowohl für die übergewichtigen als auch für die herzkranken Kinder sollen spezifische invasive und nicht-invasive Parameter zur nachhaltigen Gesundheitsförderung sowie die Auswirkungen der Interventionen auf das Immunsystem untersucht werden.

### Evaluation und interdisziplinäre Zusammenarbeit

*kidsTUMove* wurde von Sportwissenschaftlern, Ärzten (Kinderkardiologie) und Psychologen entwickelt, die das Projekt auch begleiten und evaluieren.

Die Evaluation der Maßnahme geschieht sowohl aus der Perspektive der beteiligten Kinder als auch aus der Perspektive der Organisatoren und Mitarbeiter des Projekts. Im Rahmen von sportmedizinischen und psychologischen Eingangs- und Abschlussuntersuchungen werden anthropometrische Daten (Größe, Gewicht, Körperfettmessung, Wanddicke der Halsschlagader) und sportmotorische Fähigkeiten

(Ausdauer, Kraft und Koordination) aufgenommen. Während der Dauer des Camps werden die Kinder psychologisch begleitet, ihre Motivation, ihre eigene Zielsetzung, ihre Selbstwahrnehmung und ihre Lebensqualität regelmäßig erfasst. Aus der Perspektive der Organisatoren und Mitarbeiter des Projekts werden die Effektivität und die Nachhaltigkeit des eigenen Handelns überprüft, um im Hinblick auf zukünftige Interventionsmaßnahmen neue, verbesserte Handlungsstrategien zu erarbeiten.

---

## ORGANISATION UND KONTAKT

### **Lehrstuhl für Sport und Gesundheitsförderung**

Adresse: Technische Universität München  
Connollystr. 32  
80809 München

Tel.: 089/ 289 24571

Internet: [www.kidstumove.sp.tum.de](http://www.kidstumove.sp.tum.de)

Email: [kidstumove@sp.tum.de](mailto:kidstumove@sp.tum.de)

### **Bundesverband Herzkranke Kinder e.V.**

Adresse: Kasinostraße 66  
52066 Aachen

Tel.: 0241/ 912 332

Internet: [www.bvhk.de](http://www.bvhk.de)

Email: [bvhk-aachen@t-online.de](mailto:bvhk-aachen@t-online.de)

### **Kuratorium für Prävention und Rehabilitation an der TU München e.V.**

Adresse: Connollystr. 32  
80809 München

Tel.: 089/ 289 244 20

Internet: [www.sport.med.tum.de](http://www.sport.med.tum.de)

Email: [kuratorium.pr@sport.med.tum.de](mailto:kuratorium.pr@sport.med.tum.de)

## KOOPERATIONSPARTNER

Deutsches Herzzentrum München  
[www.dhm.mhn.de](http://www.dhm.mhn.de)

Lehrstuhl für Ernährungsmedizin, TUM  
[www.med.tu-muenchen.de/de/gesundheitsversorgung/kliniken/ernaehrungsmedizin](http://www.med.tu-muenchen.de/de/gesundheitsversorgung/kliniken/ernaehrungsmedizin)