

Impuls 21 - 25 Jahre - 25 Impulse

17.08.2026, 06:17 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Berufsverband der Präventologen e.V., Berlin*



25 Jahre - 25 Impulse - Impuls 21 - Bewegung und Schule

Impuls 21 Schule und Gesundheit

„Wenn Bewegung zur Gewohnheit wird“

Wissen in kürze

Bewegungsmangel ist längst kein Randphänomen mehr – aktuelle Erhebungen zeigen, dass nur eine Minderheit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland die Bewegungs-empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation überhaupt erreicht. Gleichzeitig verbringen Kinder- und Jugendliche immer mehr Zeit sitzend: im Klassenzimmer, am Schreibtisch zu Hause, am Bildschirm. Die Folgen reichen von Haltungs- und Stoffwechselproblemen bis zu nachlassender Konzentration und Lernfreude. Wer hier ansetzen will, kommt an der Schule nicht vorbei. Sie ist die einzige Lebenswelt, in der wir alle Kinder systematisch erreichen – unabhängig von Elternhaus, sozialer Lage oder Motivation. Was hier gelingt, wirkt doppelt: Es entlastet den Schultag und legt zugleich das Fundament für später. Denn Bewegungsgewohnheiten aus der Kindheit beeinflussen mit hoher Wahrscheinlichkeit das Aktivitätsniveau von Erwachsenen positiv. Damit ist Schule der wirksamste Hebel, den wir haben.

Der präventologische Perspektivwechsel

Bewegung in der Schule wird meist als zusätzliche Aufgabe gedacht – als Sportstunde, als Projekt, als einzelne Maßnahme. Der präventologische Blick fragt anders: Nicht „Wie bringen wir Kinder in Bewegung?“, sondern „Wie installieren wir eine Gewohnheit, die ein Leben lang trägt?“. Gewohnheiten entstehen durch Frequenz, nicht durch Intensität. Viele kurze Bewegungstropfen, regelmäßig durchgeführt, wirken nachhaltiger als die eine große Einheit – weil sie zur selbstverständlichen Routine werden.

Der Alltagstipp

Probieren Sie es selbst: Hängen Sie eine kleine Bewegung an eine Routine, die Sie ohnehin täglich haben. Nach dem Zähneputzen kurz auf den Zehenspitzen wippen. Nach dem Mittagessen 100 Schritte vor die Tür. Beim Wasserkochen auf einem Bein stehen. Der vertraute Anker erspart das Erinnern – nach wenigen Wochen läuft es von selbst. Was Kindern guttut, kann auch Erwachsenen nur helfen.

Dieser Impuls wurde von unserem Präventologen Philipp Roloff verfasst.

Hamburg

SeinSchwerpunkt: Gesundheitsförderung
und Prävention in der (Grund-)schule

Seine Website: www.traindrops.de

<https://www.praeventologe.de/mitglieder-deutschland/hamburg/roloff-philipp?highlight=WyJyb2xvZmYiXQ==>

Berufsverband der Präventologen e.V.

Gneisenaustraße 42
10961 Berlin
Deutschland

DeniseIwanek (Vorstandsmitglied)

03021234193

info@praeventologe.de

www.praeventologe.de/

Portrait

Präventologinnen und Präventologen sind Experten der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie tragen kompetent und wirksam zur Gesundheitsförderung jedes Einzelnen bei. Zum Berufsverband der Präventologen e.V. gehören Menschen, die ein gesundes Leben in Deutschland ermöglichen und die dafür nötigen Voraussetzungen schaffen oder verbessern wollen. Zum Berufsverband gehören geprüfte Präventologinnen und Präventologen, Studierende des Fernstudienganges, Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe, Unternehmen der Gesundheitswirtschaft sowie interessierte Einzelpersonen. Der Verband versteht sich als lernende Gemeinschaft, die ihr Wirken kontinuierlich reflektiert, um stetige Verbesserungen zu erreichen.

News-ID: 1312482 • Views: 116 (Stand: 23.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1312482/Impuls-21-25-Jahre-25-Impulse.html>