

„Entwicklung braucht Bewegung“

Wieso ist Bewegung für das gesunde Aufwachsen von Kindern so unabdingbar?



Janka Heller

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.



Der Mensch ist ein Bewegungswesen



„Watching a child makes it obvious that development of body and mind comes through movement“.
(Maria Montessori)

Notwendigkeit:
Sensorische Stimulationen →



Janka Heller (BAG)

Bestätigung der Neurowissenschaften



Neurons that fire together,
wire together.
(Donald Hebb)

Je komplexer und
verzweigter die
Straßennetze im Gehirn,
desto reichhaltiger und
vielseitiger das Spektrum
der Reaktionen, die zur
Lösung von Problemen
eingesetzt werden können.



Janka Heller (BAG)

„Enriched Environment“

Eine im Verhältnis zur Ausgangssituation reizreichere Umwelt fördert
Wohlbefinden, Neuroplastizität und Lernleistung. (Ickes et al. 2000)



Janka Heller (BAG)

Ein bewegter Lebensstil und seine Hindernisse



„Leben zeigt sich in Form von Bewegung.
Wo Bewegung verhindert wird, macht sich Krankheit breit.“

(Dr. Andrew Taylor Still, Begründer der Osteopathie)

The consequences of a sedentary existence are evidenced by the increasing incidence of ill health in children and adults (CDC, 2001).



Janka Heller (BAG)

Kurzsichtigkeit



Die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG) rät, Kindern (auch während des Lockdowns) einen täglichen Aufenthalt von mindestens zwei Stunden im Freien zu ermöglichen.

„Anti-Phobien-Effekt“

(Sandseter, Kennair)



Kinder, die vor ihrem neunten Lebensjahr sehr viel klettern, leiden später weniger unter Höhenangst, auch wenn sie bereits einmal wo heruntergefallen sind.



Janka Heller (BAG)