



An der Tagung konnten 306 Gäste begrüsst werden.

Singen, tanzen, hüpfen, stampfen: bewegte Kinder durch Musik

Ein Bericht von der 5. Nationalen Purzelbaum-Tagung, die am 9. November 2013 in Zürich stattfand.

Im Hauptreferat erläuterte Lutz Jäncke, Professor für Neuropsychologie, den 306 Teilnehmenden, wie vielseitige Bewegung und Musik die Hirnentwicklung von Kindern positiv beeinflusst und in den 20 Workshops wurden praktische Ideen und Anregungen zur Umsetzung in Kita und Kindergarten vermittelt.

Das Projekt Purzelbaum bringt Schwung in den Kindergarten- und Kita-Alltag. Mit einfachen und praxisnahen Mitteln sorgt Purzelbaum, ein erfolgreiches Projekt aus Basel, für mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung in der Kita, im Kindergarten und ab dem Schuljahr 2013/2014 neu auch in der Primarschule. Die Kinder entdecken den Spass an der Bewegung und profitieren von vielfältigen Möglichkeiten, die ihren Bewegungsdrang berücksichtigen.

Ausgangspunkt Basel

Ausgehend von der positiven Basler Erfahrung, wo das Konzept entwickelt und erstmalig umgesetzt wurde, lancieren und realisieren bis heute bereits 17 Schweizer Kantone das Konzept in rund 250 Kitas und 1000 Kindergärten. Damit können 20 000 Kinder von diesem einmaligen Bewegungs- und Ernährungsprojekt profitieren.

Vor sechs Jahren wurde das Ursprungsprojekt Basel-Stadt nach Zürich geholt. Inzwischen setzen im Kanton Zürich aktuell 190 Kindergärten und 12 Kitas das Bewegungsprojekt in ihrem All-

tag um. Diese einmalige Erfolgsgeschichte orientiert sich an den Bedürfnissen der Kinder und baut auf den Erfahrungen und dem Wissen der Lehrpersonen um die wichtige Bedeutung von vielseitiger Bewegung, bewegtem Lernen und gesunder Ernährung für die Entwicklung der Kinder auf.

Mit grossem Engagement und Begeisterung setzen die Lehrpersonen des Kindergartens und die Erziehenden in den Kitas ihr Wissen um, begleiten und fördern die Kinder in den Bereichen Bewegungsentwicklung und gesunde Ernährung und legen damit wichtige Grundsteine für das aktive Lernen. Unterstützt werden sie nach der zwei Jahre dauernden Weiterbildung mit Tagungen, Weiterbildungen und praxisorientierten Newsletter. RADIX, Schweizerische Gesundheitsstiftung, multipliziert das Projektkonzept und unterstützt Kantone, Städte und Gemeinden mit Coaching und Vernetzung in der Durchführung der Purzelbaumprojekte.

Referat Lutz Jäncke

In seinem spannenden und sehr kurzweiligen Referat zeigte Professor Lutz Jäncke auf, wie wichtig Musik und Bewegung für die Entwicklung des Gehirns sind. Die Entwicklung des Gehirns und damit auch seiner Fähigkeiten und die Auswirkungen auf den IQ, ist nicht nur ein Reifeprozess, sondern basiert auch auf Grund von spezifischen Erfahrungen. Studien mit unterschiedlichen Kindergruppen im Vorschulalter belegen, dass gerade das tägliche Üben von Musik, Gesang und Bewegung, das Gehirn anatomo-



Im **Bewegungsworkshop** geht was.



Professor Lutz Jäncke bei seinem Referat.

misch und funktionell verändern. Hirnareale werden grösser, Verbindungen zwischen den Hirnhälften werden intensiver. Diese neurologischen Veränderungen wirken sich positiv auf das gesamte Lernen aus.

Gedächtnisleistungen, die Lern- und Arbeitshaltung, Aufmerksamkeit, Konzentration, Selbstdisziplin, Lesefertigkeit (phonologisches Bewusstsein) und die räumliche Wahrnehmung werden positiv beeinflusst. Zudem zeigen sich günstige Effekte auf den Lese- und Schreiberwerb. Wichtig ist, dass das Spielen von Instrumenten, Bewegung und Tanz täglich intensiv geübt bzw. genutzt werden. Nur so ist die positive Auswirkung auf die neurologische Entwicklung möglich. Und was aufgebaut wurde, muss weitergeübt werden, sonst baut das Gehirn die Fähigkeit wieder ab.

Musik unterstützt zudem auch die emotionale Entwicklung, denn durch sie wird auch das Emotionsstimulans Dopamin gebildet. Musik und Bewegung haben damit eine zentrale Bedeu-

tung in der neurologischen Entwicklung als Grundlage für erfolgreiches Lernen in jedem Alter. Im folgenden werden Einblick in zwei Workshops gegeben.

Bewegungsfördernde Aussenräume

Aussenräume für Kinder sollen keine «Spielplatzgeräteaustellung» sein, sondern herausfordernde, kreative und fantasievoll gestaltete Räume, in denen Kinder die Welt mit allen Sinnen entdecken können. Geschulte Fachleute, keine Gartenbauer oder Spielplatzgerätehersteller, begleiten eine solche Gestaltung professionell und kindgerecht. Mit Holzrugel, Baumstämmen, einfachen Holz- und Seilinstallationen, gestalteten Sand, Wasser, Wiesen und Hügellandschaften, die mit Sträuchern und Bäumen bepflanzt sind, ermöglichen wir den Kindern eine reiche Sinnes- und Bewegungserfahrung. Einzig die Schaukel als wichtiges Element gehört zu den festinstallierten Geräten. Die Kosten können oft mit Elternmitwirkungsarbeit und cleverem Materialbezug in einem günstigen Rahmen gehalten werden (weitere Infos unter: Spiel mit Raum, Wetzikon).

Fertigprodukte unter der Lupe

Fertigprodukte für Kinder werben mit gesunden Anteilen von wertvollen Lebensmitteln wie Milch, Honig, Weizen usw. Bei der Analyse zeigt sich, dass Kinderprodukte sehr viel Zucker und Fette enthalten, die gesunden Anteile dagegen in verschwindenden Minimengen enthalten sind. Um das wertvolle Calcium von 1 dl Milch zu essen, müsste ein Kind 11 Milchschnitten essen. Damit hätte es aber bereits den Fett und Zuckeranteil eines ganzen Tages überschritten.

Leider werden Kinderprodukte aggressiv in den Medien und rund um Kindersendungen im TV beworben. Da sich die Lebensmittelindustrie nicht freiwillig beschränken und auch den Zuckergehalt nicht senken wird, sind wir Erwachsenen ganz besonders gefordert. Kinder müssen den Geschmack von Lebensmitteln erlernen, deshalb müssen sie möglichst viele Lebensmittel unverändert essen können. Zuviel Zucker und Salz als Verstärker verdirbt die Geschmacksrezeptoren und die Kinder werden an Süsses gewöhnt. ■

Text: Gabi Fink, Fotos: Elvira Lopez

Wertvolle Tipps zur Ernährung

Die Packungsbeilagen genau lesen, je mehr Zusatzstoffe desto problematischer das Produkt.

Bei Müsli ist ein Zuckergehalt unter 20gr gut.

Max. 1 Glas Fruchtsaft pro Tag (sehr hoher Zuckergehalt)

Produkte mit dem «Zahnmändlisignet» sind nicht schädlich für die Zähne, haben aber denselben hohen Kalorienanteil (Zucker) wie ein normal gesüsstes Produkt.

1 Fruchtjoghurt hat denselben hohen Kalorienanteil wie ein Kinderteller mit Teigwaren, Gemüse und Pouletfleisch.

Gesunde Fette sind Rapsöl und Olivenöl

Gesunde Ernährung ist eine anspruchsvolle Aufgabe für uns Erwachsene, wir sind hier die Vorbilder und müssen die Verantwortung tragen.

Weitere Infos und Kontakt zum Projekt Purzelbaum:

www.purzelbaum.ch

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

Colette Knecht, knecht@radix.ch, Tel 041 210 62 10