

BERLINER FITNESSBERICHT 2021¹

Wie fit sind Berliner DrittklässlerInnen und welche Auswirkungen hat Corona?

1. Wie viele Kinder wurden in den Berliner Bezirken getestet?

In den Schuljahren 2011/12 bis 2020/21 wurden insgesamt **59.727** Schülerinnen und Schüler der dritten Klassen (29.232 Mädchen und 30.495 Jungen im Alter zwischen 6 und 11 Jahren) von fast **250** Berliner Grundschulen untersucht. Die Untersuchungen fanden im Rahmen des Programms BERLIN HAT TALENT statt und wurden von einem professionellen Erfassungsteam durchgeführt.

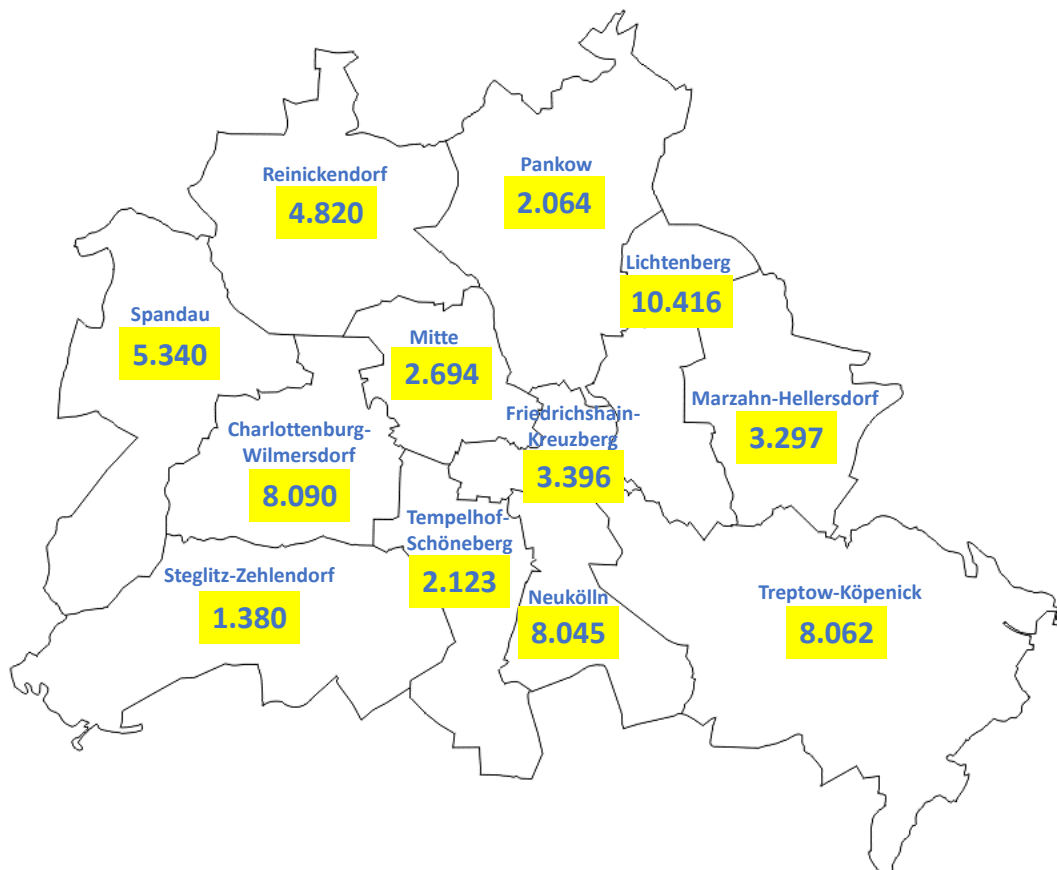


Abb. 1: Anzahl TeilnehmerInnen nach Bezirken

¹ Der Bericht wurde in Anlehnung an das FITNESSBAROMETER der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg und unter Mitwirkung vom (KIT) Karlsruher Institut für Technologie (Prof. Dr. Klaus Bös, Dr. Claudia Niessner) erarbeitet.

2. Wie fit sind unsere DrittklässlerInnen in den Berliner Bezirken?

Der Fitnesswert der Kinder wurde mit Hilfe des Deutschen Motorik-Test² ermittelt. Dieser Test misst die Fitness bzw. körperliche Leistungsfähigkeit von Kindern im Alter von 6-18 Jahren in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Zudem wird der Body-Maß-Index (BMI) als Indikator für die körperliche Gesundheit erfasst. Die DrittklässlerInnen in den Berliner Bezirken erreichen bei einer **berlinweiten Einordnung** ihrer Ergebnisse die in Abb. 2 angegebenen Fitness-Perzentilwerte/Berlin³.



Deutlich erkennbar sind die doch spürbaren Unterschiede zwischen den Bezirken (die sich regional weiter differenzieren lassen). Neun Bezirke erreichen Fitnesswerte über dem zehnjährigen Durchschnitt, drei liegen darunter.

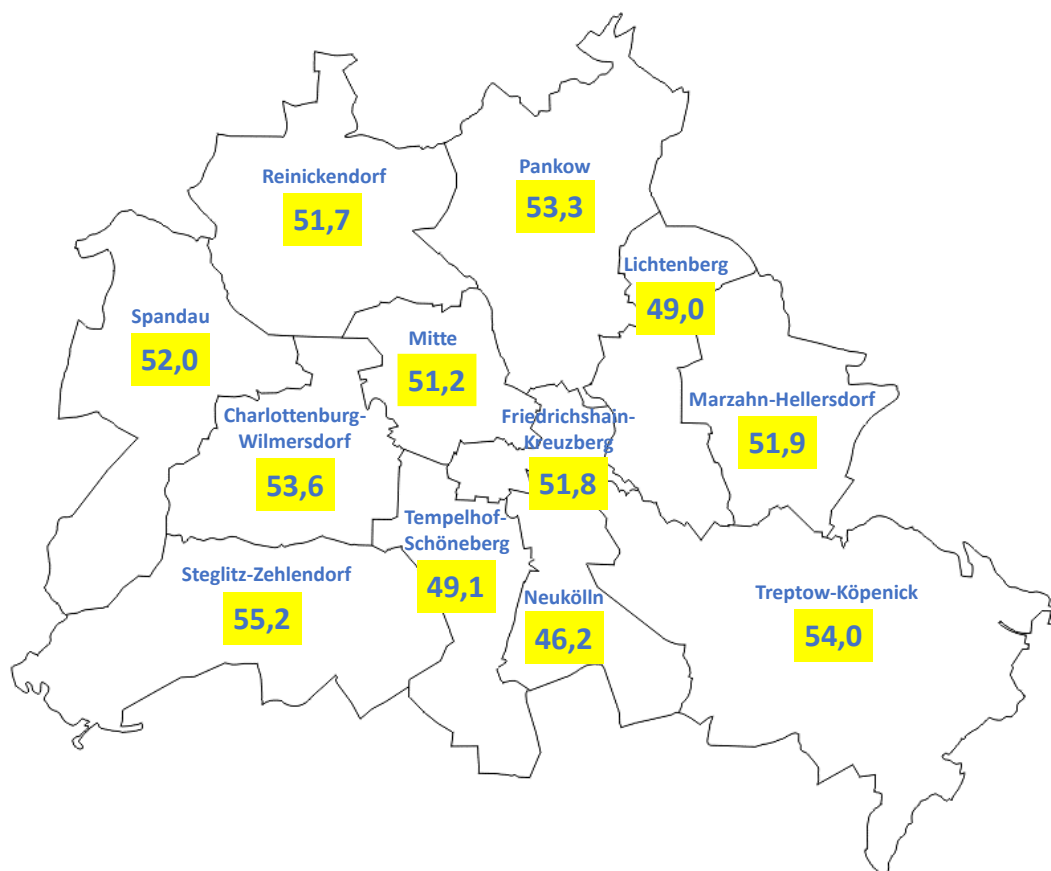


Abb. 2: Motorische Leistung in Perzentilrängen nach Berliner Datenbasis

³Ein Fitness-Perzentilwert/Berlin von $P=57,0$ bedeutet, dass 43,0% ein besseres und 57,0% das gleiche oder ein schlechteres Ergebnis im Deutschen Motorik-Test (DMT) erzielen. Die Referenzwerte stammen aus der im Rahmen von BERLIN HAT TALENT in den vergangenen Jahren geschaffenen repräsentativen Berliner Datenbasis von rund 60.000 DrittklässlerInnen im Alter von 7-11 Jahren.

² Bös, K., Schlenker, L., Albrecht, C., Büsch, D., Lämmle, L., Müller, H., Oberger, J., Seidel, I., Tittlbach, S. & Woll, A. (2016). Deutscher Motorik-Test 6-18 (DMT 6-18). Manual und internetbasierte Auswertungssoftware (2. überarb. Aufl.). Hamburg: Czwalina Verlag.



Bei einer **bundesweiten Einordnung** der Berliner Fitnessergebnisse auf Basis der MoMo-Perzentile⁴ erkennt man, dass die Berliner Ergebnisse leicht unter dem deutschen Durchschnitt liegen. Nur 5 der 12 Bezirke liegen über dem bundesweiten Durchschnitt.

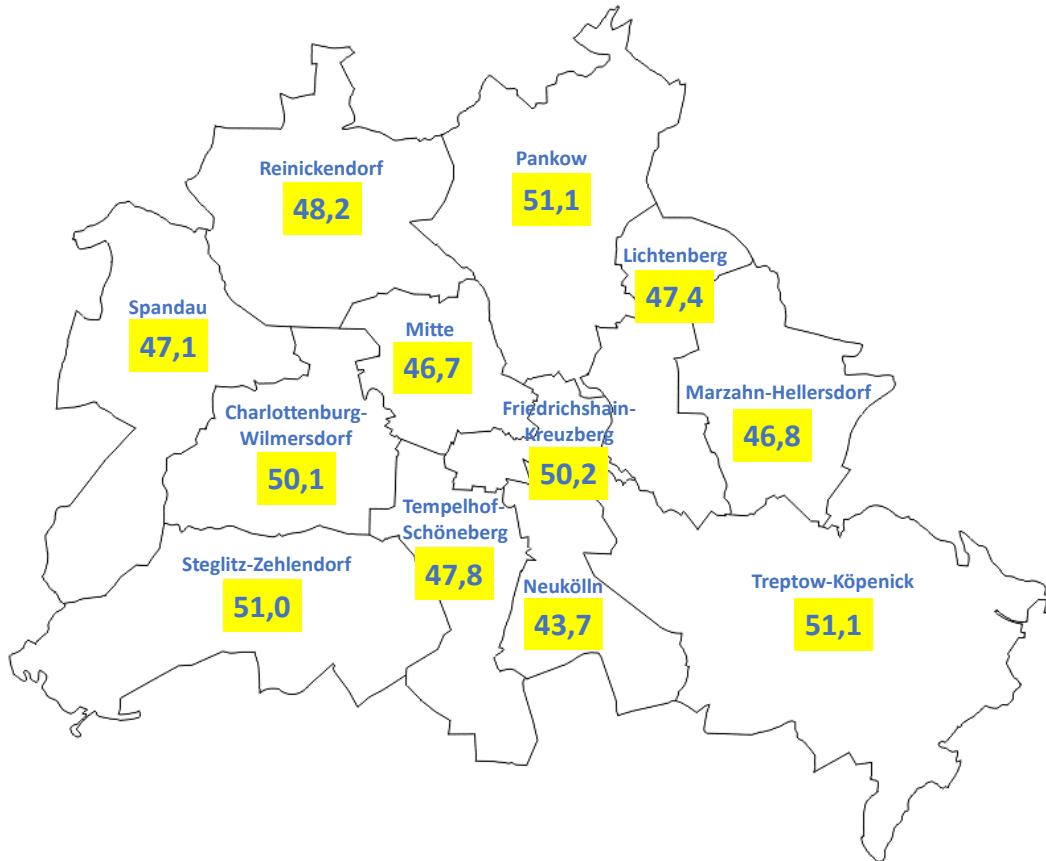


Abb. 3: Motorische Leistung in bundesweiten Perzentilrängen⁵

⁴Ein Fitness-Perzentilwert/MoMo von $P=57,0$ bedeutet, dass 43,0% ein besseres und 57,0% das gleiche oder ein schlechteres Ergebnis im Deutschen Motorik-Test (DMT) erzielen. Diese Referenzwerte stammen nun aber aus dem Motorik-Modul (MoMo Welle 1; Niessner et al. 2020), einem Teilmodul der bundesweiten Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) des Robert Koch-Instituts (RKI) in Berlin. MoMo erfasst die motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland.

⁵ Niessner, C., Utesch, T., Oriwol, D., Hanssen-Doose, A., Schmidt, S.C.E., Woll, A., Bös, K. & Worth, A. (2020). Representative Percentile Curves of Physical Fitness from Early Childhood to Early Adulthood: The MoMo Study. *Front. Public Health* 8:458. doi: 10.3389/fpubh.2020.00458.

3. Die Datenbasis des Berliner Fitnessberichts 2021 und die Corona-Pandemie

Leider ist die Pandemie natürlich auch nicht spurlos an BERLIN HAT TALENT vorbeigegangen. Die Datenbasis ist nicht wie geplant im Schuljahr 2020/21 weiter angewachsen (es war erstmals eine flächendeckende Untersuchung für 2021 geplant...), sondern deutlich zurückgegangen.

Das Positive: Trotz aller Widrigkeiten wurden in diesem Schuljahr **6.606** DrittklässlerInnen getestet. Dadurch lassen sich die Auswirkungen der Lockdowns bereits hinreichend gut erfassen.

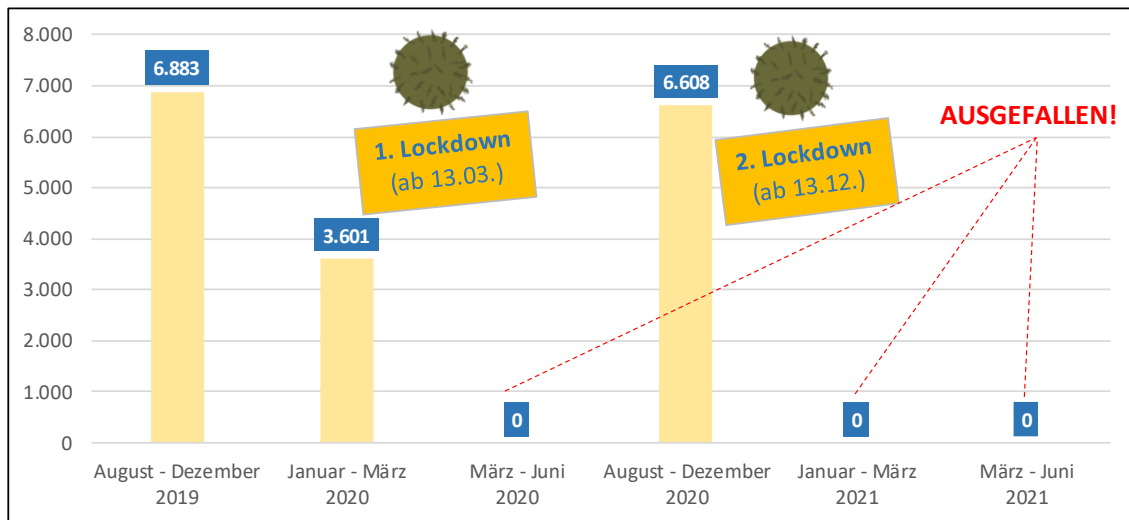


Abb. 4: Teilnehmerzahlen an den motorischen Testungen August 2019 - Juni 2021

4. Sind die Berliner DrittklässlerInnen zu dick?

Von den getesteten DrittklässlerInnen im Alter zwischen 6 und 11 Jahren liegen **19,9%** über dem Normalgewicht und **9,1%** sind adipös.


In Berlin sind damit **9,9%** mehr DrittklässlerInnen übergewichtig und **6,1%** mehr adipös als die aktuell gültigen Referenzwerte von Kromeyer-Hauschild⁶ für deutsche Kinder dieses Alters vorgeben – und damit deutlich zu dick⁷!

⁶ Kromeyer-Hauschild, K., Wabitsch, M., Kunze, D., (u.a.). (2001). Perzentile für den Body-Mass-Index für das Kindes- und Jugendalter unter Heranziehung verschiedener deutscher Stichproben. Monatsschrift Kinderheilkunde, 149 (8), 807-818. Berlin: Springer Verlag.


⁷ Die Daten von Kromeyer-Hauschild sind fast 20 Jahre alt. Sie beruhen auf dem Body-Maß Index (BMI) und bilden die heute noch allgemein gebräuchliche Referenz. Im bundesweiten Vergleich sind demnach 10% der Kinder übergewichtig und 3% adipös.

5. Welche Auswirkungen haben Übergewicht und Adipositas auf die Fitness

- **Normalgewichtige** DrittklässlerInnen in Berlin haben einen Fitnesswert/Berlin von **54,17** (im bundesweiten Vergleich ist das ein Fitnesswert/MoMo von 51,11).
- **Übergewichtige** von **43,08** (im bundesweiten Vergleich 40,30) und **adipöse** von **33,95** (31,18).

 Übergewichtige und adipöse Kinder sind also weit weniger fit als Normalgewichtige!


Bei Betrachtung der einzelnen DMT-Testaufgaben sind – in Abhängigkeit von der bewegten Masse, der Übungsdauer und der Kraftintensität - die übergewichtigen und noch stärker die adipösen Berliner DrittklässlerInnen in jeder einzelnen Aufgabe deutlich schwächer als die normalgewichtigen:



	normalgewichtig	übergewichtig	adipös
6 Min. Lauf	888,27m	-75,50m	-132m
Schlussweit	128,9cm	-11cm	-19,2 cm
Seitlich Hin und Her	28,13 Stück	-1,68 Stück	-3,29 Stück
Liegestütze	13,14 Stück	-1 Stück	-2,14 Stück


6. Wie haben sich Fitness, Übergewicht und Vereinszugehörigkeit unserer DrittklässlerInnen in der Corona-Pandemie zwischen 2020 und 2021 verändert?












Bereits nach einem Jahr Pandemie erkennt man einen negativen Trend in den dafür entscheidenden Merkmalen, zum Beispiel:



		2020	2021
...im Fitness-Perzentil	↓	51,2	48,9
...in der Anzahl der Übergewichtigen	↑	20,2%	20,8%
...in der Anzahl der Adipösen	↑	9,5%	10,1%
...in der Vereinszugehörigkeit	↓	43%	36%

Das zeigt sich ebenfalls in den einzelnen Testergebnissen des DMT: Die Kinder werden tendenziell langsamer, zeigen Verschlechterungen in der Kraft, der Koordination und der Beweglichkeit⁸.



		2020	2021	
	Ausdauer		46,4	50,5
	Schnelligkeit		48,3	41,5
 	Koordination		52,6	48,9
 	Kraft		54,2	51,6
	Beweglichkeit		52,2	48,8

➤ Anmerkung 1:

Verstärkung der **negativen Tendenzen in regionalen (sozioökonomischen) Schwerpunktgebieten:**

Im Bezirk **Neukölln** sinkt zwischen 2020 und 2021 die Vereinszugehörigkeit von **36%** auf **31,8%** und der Fitnesswert von Perzentil/Berlin = **46%** auf Perzentil/Berlin = **45,5%**. Dagegen steigt die Zahl der adipösen DrittklässlerInnen von bereits schlechten **13,5%** auf schlimme **15,9%**.

Im Bezirk **Lichtenberg** sinkt im gleichen Zeitraum die Vereinszugehörigkeit von **39%** auf **26%** und das Fitness-Perzentil/Berlin von **48%** auf **44,3%**.

➤ Offenbar bieten sich für Kinder mit niedrigerem sozioökonomischen Status weniger Kompensationsmöglichkeiten, beispielsweise das Spielen im eigenen Garten, wodurch der Wegfall von Kita, Schule und Sportverein besonders schwer wiegt.

➤ Anmerkung 2:

Verstärkung der **negativen Tendenzen im Längsschnitt:**

➤ Im **Längsschnitt** der letzten 10 Jahre sind die Auswirkungen von Übergewicht und Adiposität in Berlin mehr als besorgniserregend: Allein die Anzahl von jährlich ca. **9%** adipösen Kindern hat dazu geführt, dass die Bewegungsaktivitäten unserer DrittklässlerInnen in diesem langen Zeitraum latent von rund 100.000 kg Übergewicht „gebremst“ wurden!

⁸ Dass sich ausschließlich in der Ausdauer Verbesserungen ergeben, wird dadurch erklärbar, dass das Testergebnis der Ausdauer im Jahr 2020 (Perzentilwert 46,39) einen „negativen Ausreißer“ im langjährigen Durchschnitt (Perzentilwert 51,50) darstellt. Der Wert für 2021 liegt wieder unter dem Durchschnitt.

➤ Anmerkung 3:

Besondere Unterstützung benötigen offenbar die **älteren Jahrgänge** in den dritten Klassen:

So verschlechtern sich beispielsweise die **10-jährigen DrittklässlerInnen** von 2020 zu 2021 in der Fitness um enorme **13%**, der Durchschnitt der Klasse dagegen nur um **5%**. Noch gravierender: Das Fitness-Perzentil der 10-jährigen in den 3. Klassen liegt fast unglaubliche 20 Punkte unter dem der 7-jährigen DrittklässlerInnen (**35,62** gegenüber **54,58**). Der Anteil der adipösen Kinder unter den 10-jährigen DrittklässlerInnen wächst von schon erschreckenden **15,4%** 2020 auf sogar noch **15,8%** im Schuljahr 2021.

➔ Hier könnte man vermuten, dass zu eventuellen Lernschwächen dieser älteren Jahrgänge in den dritten Klassen auch noch deutliche motorische Defizite hinzukommen.

7. Gemeinsam für gesunde Kinder durch qualifizierte Bewegungsförderung in Grundschule und Verein – insbesondere nach Corona!

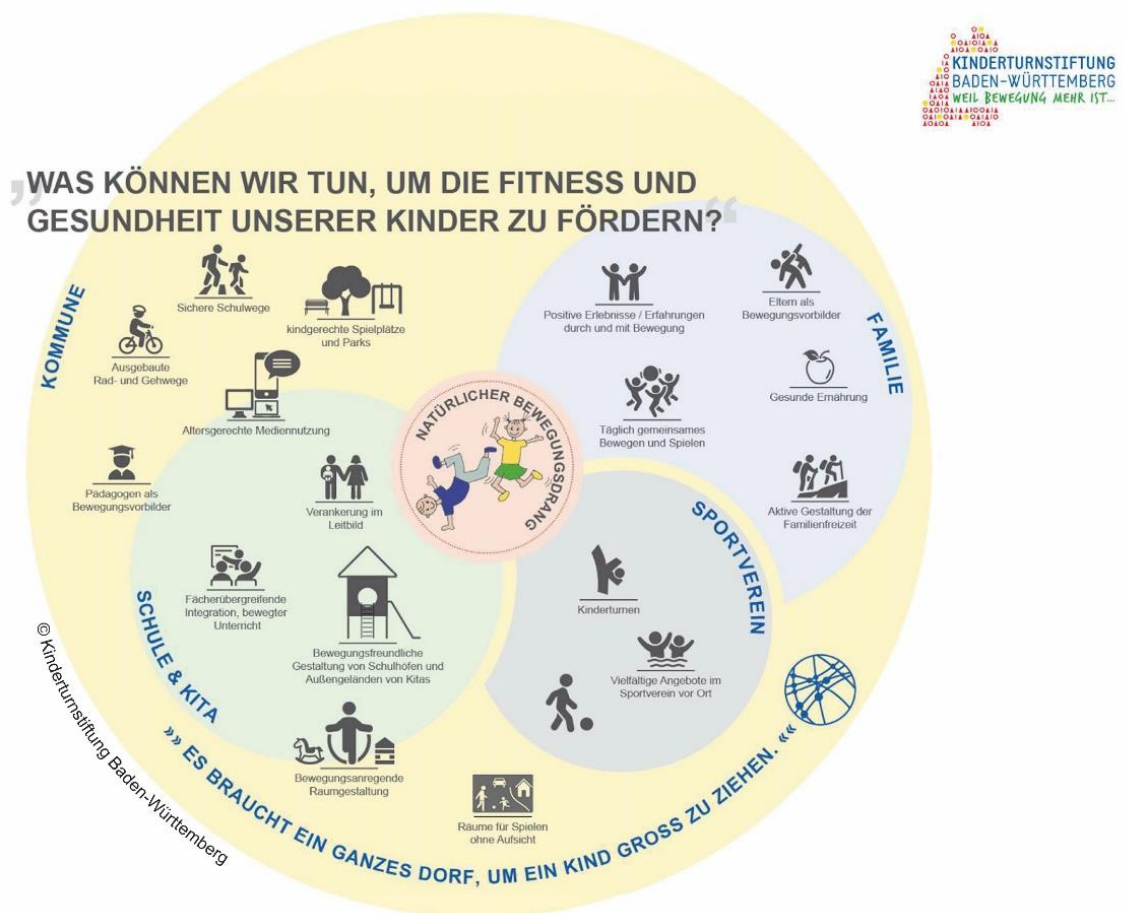


Abb. 5: Förderungsmöglichkeiten der körperlich-sportlichen Aktivität und motorischen Leistungsfähigkeit (Kinderturnstiftung Baden-Württemberg, 2021).

Herzlichen Dank an das Team, die Partner und die Förderer



Dank für die Mitwirkung am Fitnessbericht an



Kontaktadresse

Prof. Dr. Jochen Zinner, Dipl.-Mathematiker,
Deutsche Hochschule für Gesundheit & Sport, Institut für Leistungssport
& Trainerbildung,
Franklinstraße 28-29,
10587 Berlin,
E-Mail: Jochen.Zinner@dhgs-hochschule.de;
www.trainer-offensive.de