

# Schlussbericht «Purzelbaum»

Pilotprojekt 2007–2009 für mehr Bewegung und  
gesunde Ernährung in Kindergärten des Kantons Zug



Herausgeber/Bezugsquelle:

**Gesundheitsdirektion, Gesundheitsamt**

Gesundheitsförderung und Prävention

Aegeristrasse 56

CH-6300 Zug

T +41 41 728 35 19

gesundheitsfoerderung@zg.ch

www.zug.ch/gesundheitsfoerderung

Autorenschaft:

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Zentralschweiz, Colette Knecht, Projektleitung Pilotprojekt „Purzelbaum“ und Jürg Steiger, Gesundheitsamt Kanton Zug

Autoren Evaluationsergebnisse

Kapitel 6.1, 6.2, 6.4:

Peter Diezi-Duplain, Kai Felkendorff, Reto Luder, Pädagogische Hochschule Zürich

Autoren Evaluationsergebnisse Kapitel 6.3, 6.4:

Lukas Zahner, Annina Baumann, Nadine Siebenhaar, Dominique Ernst, Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel

Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz, Günter Ackermann, Chiara Testera

Layout/Druck: Heller Druck AG



## Gesundes Körpergewicht fängt bei den Kleinkindern an

Im Kanton Zug sind rund ein Drittel der Erwachsenen übergewichtig. Die Problematik der ungesunden Ernährung und Bewegungsmangel sind den Zugerinnen und Zuger zwar bekannt, doch nur wenige haben das Gefühl, sie seien selbst davon betroffen.

Starkes Übergewicht bei Erwachsenen ist häufig bereits im Kleinkindalter entstanden und belastet die Betroffenen ein Leben lang. Heute ist etwa jedes siebte Kind im Kanton übergewichtig. Diese haben ein grosses Risiko, ihr ganzes Leben lang übergewichtig zu bleiben.

Deshalb stellt der Kanton Zug mit seinem Schwerpunktprogramm «Gesundes Körpergewicht» die Förderung von gesunder Ernährung und mehr Bewegung bei Kindern bis zum 6. Lebensjahr in den Mittelpunkt: Kann in dieser Altersgruppe ein Trend zu einem gesunden Körpergewicht herbeigeführt werden, hat dies Auswirkungen bis ins Erwachsenenalter.

Der vorliegende Schlussbericht des Projekts «Purzelbaum» beschreibt eine Massnahme des Schwerpunktprogramms «Gesundes Körpergewicht» der Gesundheitsdirektion: Zwölf Kindergärten wurden räumlich umgestaltet, so dass die Bewegung der Kinder stärker gefördert werden kann. Dank intensiver Weiterbildung und Begleitung der Kindergartenlehrpersonen konnten diese den Kindern und deren Eltern zudem die Bedeutung eines gesunden Zünis vermitteln.

Die erste Projektphase war ein grosser Erfolg. Deshalb soll das Projekt Purzelbaum im Kanton Zug verankert werden. Im Schuljahr 2009/2010 werden 12 und im Schuljahr 2010/2011 voraussichtlich 24 weitere Kindergärten in Purzelbaum eingeführt. Dabei wird auf der erfolgreichen Zusammenarbeit der Gesundheitsdirektion und der Direktion für Bildung und Kultur mit den verantwortlichen Stellen in den Gemeinden aufgebaut.

Somit wird das Projekt Purzelbaum neben den Angeboten für die Kindertagesstätten, der Family-Trophy, dem Projekt Klemon (Spezielles Beratungsangebot der Mütter- und Väterberatung) und dem Projekt KidBalu (Weiterbildung der Mutter-Kind-Turnleiterinnen) ein fester Bestandteil im Kanton Zug. Damit begegnen wir den problematischen Entwicklungen in diesem wichtigen Bereich mit gezielten und wirkungsvollen Massnahmen.

Wir gratulieren allen Beteiligten für die erfolgreiche Umsetzung des Pilotprojekts «Purzelbaum» und danken ihnen für ihren grossen Einsatz. Wir sind überzeugt, dass die gute Zusammenarbeit und das Engagement aller Beteiligten ideale Voraussetzungen für die weitere Umsetzung von Purzelbaum sind.



Joachim Eder  
Gesundheitsdirektor



Patrick Cotti  
Direktor für Bildung und Kultur

## Danke

Das Pilotprojekt «Purzelbaum» kam dank der aktiven Unterstützung und Mitwirkung vieler Personen, auch solcher im Hintergrund, zustande.

Speziell erwähnen möchte ich an dieser Stelle die überzeugten Entscheidungen der Zuger Rektoren. Diese haben die Zusammenarbeit und Umsetzung des neuen Konzepts aus der Gesundheitsförderung im Schulbereich erst ermöglicht.

Ein grosser Dank geht an die motivierten und engagierten Lehrpersonen. Sie haben den Kindern mit tatkräftigem Einsatz einen bewegungsfreundlichen Kindergarten geschaffen, Inhalte vermittelt und die Spiel- und Entdeckungsfreude der Kinder gezielt gefördert. Mit grosser Offenheit haben sie ihre bewegungs- und gesundheitsfördernde Haltung weiterentwickelt.

Den Eltern und Kindern danke ich besonders für ihre Teilnahme an den Befragungen und Messungen für die externen Evaluationen. Sie haben damit einen wichtigen Teil zur Weiter-

entwicklung von «Purzelbaum» beigetragen. Danken möchte ich auch allen Eltern, welche ihren Kindern immer wieder gesunde und feine Znüni mitgegeben haben und den Kindern auch zu Hause ermöglichen, ihren Bewegungsdrang auszuleben.

Dank gebührt auch der professionellen Projektleiterin. Durch ihre grosse Erfahrung in der Umsetzung von «Purzelbaum» im Kanton Basel-Stadt fiel uns im Kanton Zug manches leichter. Sie hat mit grosser Überzeugung und Kompetenz das Projekt über die zwei Jahre angeleitet.

Den externen Evaluatoren der Pädagogischen Hochschule Zürich und der Universität Basel danke ich für ihre sehr geschätzte wissenschaftliche Begleitung und Auswertung des Pilotprojekts.

Für die finanzielle Unterstützung danke ich an dieser Stelle der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, der Gesundheitsdirektion sowie den einzelnen Gemeinden herzlich. Ohne ihre Unterstützung wäre dieses Projekt nicht entstanden.

Jürg Steiger  
Leiter Abteilung Gesundheitsförderung und  
Prävention des Gesundheitsamts Zug



<b>1. Zusammenfassung</b>	<b>6</b>
<hr/>	
<b>2. Ausgangslage</b>	<b>9</b>
<hr/>	
2.1. Allgemeine Situation	9
<hr/>	
2.2. «Purzelbaum» - ein Projekt für mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten	9
<hr/>	
2.3. «Purzelbaum» im Kanton Zug	10
<hr/>	
<b>3. Konzeption</b>	<b>11</b>
<hr/>	
3.1. Ziele	11
<hr/>	
3.2. Konzept und Ansatzpunkte	11
<hr/>	
<b>4. Umsetzung</b>	<b>12</b>
<hr/>	
4.1. Lehrpersonen	12
<hr/>	
4.2. Umgestaltung der Kindergärten	12
<hr/>	
4.3. Arbeit mit den Eltern	13
<hr/>	
4.4. «Gsunds Znüni»	13
<hr/>	
<b>5. Selbstevaluationen</b>	<b>14</b>
<hr/>	
5.1. Erfahrungen der Lehrpersonen nach einem Jahr	14
<hr/>	
5.2. Auswertung der schriftlichen Befragung der Lehrpersonen nach zwei Schuljahren	16
<hr/>	
5.3. Hauptaussagen aus den Evaluationsergebnissen	19
<hr/>	
<b>6. Externe Evaluationen</b>	<b>20</b>
<hr/>	
6.1. Schriftliche Befragung der Eltern	20
<hr/>	
6.2. Interviews mit Eltern	25
<hr/>	
6.3. Fitnesstests und Körperdaten der Kindergartenkinder	28
<hr/>	
6.4. Hauptaussagen aus den Evaluationsergebnissen	31
<hr/>	
<b>7. Fazit und Empfehlungen</b>	<b>32</b>
<hr/>	
7.1. Fazit	32
<hr/>	
7.2. Empfehlungen	32
<hr/>	

## 1. Zusammenfassung

«Purzelbaum» ist ein Teilprojekt des umfassenden Schwerpunktprogramms «Gesundes Körpergewicht» des Kantons Zug. In der zweijährigen Projektphase ist es gelungen, die Haltung der Lehrpersonen positiv zu verändern und die Kinder, insbesondere auch die «Bewegungsmuffel», für mehr Bewegung und gesunde Znüni in ihrem Schulalltag zu gewinnen.

Das ganzheitliche und langfristig angelegte Konzept für mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten orientiert sich an der Lebenswelt der Kinder: Bewegung und gesundes Essen werden in den Kindergartenalltag integriert.

Hauptpunkte von «Purzelbaum» sind:

- Intensive Schulung und Begleitung der Lehrpersonen während eines zweijährigen Prozesses. Die Bedeutung von Bewegung und gesunder Ernährung sind den Lehrpersonen bewusst.

- Bewegungsfördernde und -fordernde Umgestaltung der Kindergärten.
- Miteinbezug der Eltern, so dass die Kindergärten keine Inseln von Bewegung und gesunder Ernährung bleiben, sondern von dort Impulse für den Familienalltag ausgehen.

Das Konzept ist aus Sicht der Pädagogik und der Gesundheitsförderung ein Gewinn. Der Kindergarten-Schulalltag profitiert unmittelbar durch mehr Bewegung. Die Kinder arbeiten in den ruhigen Sequenzen konzentrierter, sie bleiben länger dran (Aussagen der Lehrpersonen) und durch gezielte Übungen konnte z.B. gemessen werden, dass sich die Körperkoordination überzeugend verbessert hat. Die Kinder haben Freude an der Bewegung in ihrem «Purzelbaum»-Kindergarten.

Für die körperliche und psychische Gesundheit werden viele Weichen bereits im Kindesalter gestellt. So fördern Bewegung und ausgewogene Ernährung beispielsweise das gesunde Knochenwachstum oder ein gesundes Körpergewicht. Die Kinder lernen durch Erfolgserlebnisse ihren Körper besser kennen und nach Aussagen der Lehrpersonen sind sie auch selbstsicherer und ausgeglichener geworden. Die positiven Erlebnisse steigern die Selbstwirksamkeitserwartung und tragen damit ihren Teil zur Förderung der psychischen Gesundheit bei.

Die räumliche Umgestaltung der Kindergärten und das gemeinsame Essen von gesunden Znüni schaffen zusätzlich optimale Rahmenbedingungen, die mehr Bewegung und gesundes Essen erleichtern.

Das Projekt wurde 2007 eingeführt und ist bei allen Beteiligten auf eine hohe Akzeptanz gestossen. Es ist effektiv, nachhaltig und gut etabliert. Die im Pilotprojekt engagierten Lehrpersonen behalten das Konzept nach der Pilotphase bei und empfehlen eine Ausweitung auf weitere Kindergärten.



### Evaluationen

Kindergartenlehrpersonen und Eltern wurden zu «Purzelbaum» befragt und die Auswirkungen auf die Fitness der Kinder wurden getestet. Die Resultate sind erfreulich. Alle Beteiligten des «Purzelbaum»-Projekts waren motiviert und hatten Freude an der Bewegung und den gesunden «Znüni». Erfreulich ist insbesondere, dass die Lehrpersonen angaben, ihre Haltung gegenüber mehr Bewegung im Unterricht geändert zu haben. Weiter lässt sich aus Sicht der Lehrpersonen und der Projektleitung sagen:

- Die Kinder bewegen sich mehr und ernähren sich gesünder.
- Die Kinder sind nicht nur geschickter, sondern auch selbstsicherer, ausgeglichener und konzentrierter.
- Die Eltern sind integriert und tragen die Inhalte mit.
- Alle Projektziele wurden erreicht.

In einer extern durchgeführten, schriftlichen Elternbefragung wurde festgestellt, dass der Verhaltenstransfer vom Kindergarten in die Familie nur schwer möglich ist. Hingegen war es sehr erfreulich, dass sich Eltern von über- oder untergewichtigen Kindern gegenüber dem Projekt positiv zeigten. Dazu einige Stimmen aus den Interviews:

*«Plötzlich ist sie in der Stube und steht auf und macht so eine komische Bewegung. 'Ja, weisst du, das haben wir so gemacht im «Purzelbaum».' Okay, dann ... gut. (lacht)»*

*«Doch, ich probiere eigentlich ... schon, nach draussen zu gehen auch, jetzt neu Gummitwist zu spielen. Das habe ich eigentlich durch das Fest kennen gelernt. Wieder mal Gummitwist zu spielen.»*

*«Aber er ist in dieser Hinsicht ganz ... konsequent. Also, er weiss genau, was auf der Liste ist und was nicht. Ich wollte ihm irgendeinmal ein Brot, das ein bisschen heller war, einpacken. Dann hat er gesagt: 'Nein, nur dunkles.' (Gelächter) Dann habe ich gesagt: 'Ja, aber es ist auch ... Es ist nicht ein weisses in dem Sinn.' Irgend so ein Goldkorn war's. (Gelächter)»*

Die nachstehende Übersicht fasst die Resultate der Evaluationen des Pilotprojekts «Purzelbaum» im Kanton Zug 2007–2009 zusammen:

## Übersicht der Evaluationen Pilotprojekt Purzelbaum Kanton Zug 2007–2009

	Selbstevaluationen (SE)		Externe Evaluationen (EE)		
	SE 1	SE 2	EE 1	EE 2	
Durchführung/ Verantwortung	C. Knecht, Projektleitung Purzelbaum Zug, 2008	C. Knecht, Projektleitung Purzelbaum Zug, 2009	P. Diezi-Duplain, K. Felkendorff, R. Luder, Pädagogische Hochschule Zürich, 2009		L. Zahner, A. Baumann, N. Siebenhaar, D. Ernst, Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel, 2009
Fragestellung	Welche Erfahrungen haben die Lehrpersonen im ersten Projektjahr gemacht?	Wie beurteilen die Lehr- personen die zweijährige Projektphase?	Wie beurteilen Eltern das Projekt?	Lassen sich aus Sicht der Eltern in den 3 Gruppen Unterschiede bezüglich Freude an Bewegung resp. Bewegungs-, Ess- und Frei- zeitverhalten feststellen?	Lassen sich in den 3 Gruppen Unterschiede betreffend der Fitness und den Körperdaten der Kindergartenkinder feststellen?
Erhebungsmethode	Kurzpräsentationen der Lehrpersonen  Projekt: freiwillig, Evaluation: freiwillig	schriftliche Befragung der Lehrpersonen  Projekt: freiwillig, Evaluation: freiwillig	leitfadengestützte Inter- views in EG1 mit Eltern von Kindern aus Risikogruppen  freiwillige Teilnahme	kontrollierte, schriftliche Befragung der Eltern  <b>2 Experimentalgruppen (EG)</b> EG1: Purzelbaum und Kidz-Box, EG2: Kidz-Box <b>1 Kontrollgruppe (KG)</b> aus dem Kt. SZ <b>Befragung zu 2 Zeit- punkten (t1 und t2)</b>	Tests zu Bewegungskoordination, Kondition und Anthropometrie  <b>2 Experimentalgruppen (EG)</b> EG1: Purzelbaum und Kidz-Box, EG2: Kidz-Box <b>1 Kontrollgruppe (KG)</b> aus dem Kt. SZ <b>Befragung zu 2 Zeitpunkten (t1 und t2)</b>  Projekt: freiwillig für Schulen, Kontrollgruppe: freiwillig, Evaluation (Kinder): obligatorisch
Projekte	Purzelbaum	Purzelbaum	Purzelbaum	Purzelbaum und/ oder Kidz-Box	Purzelbaum und/oder Kidz-Box
N	12 Lehrpersonen mit insgesamt 205 Kinder	11 Lehrpersonen mit insgesamt 188 Kindern	Eltern von 9 Kindergarten- kindern	EG1: t1=10, t2=11 Kindergärten EG2: t1 / t2=10 Kindergärten KG: t1 / t2=7 Kindergärten mit insgesamt t1 =337, t2 = 287 Kindern	Je 7 Kindergärten aus jeder Gruppe (EG 1 und 2, KG) mit insgesamt 321 Kindergartenkindern
Zielgruppen	Lehrpersonen, Kinder, Eltern	Lehrpersonen, Kinder, Eltern	Eltern und Kinder aus Risikogruppen	Eltern und Kindergarten- kinder	Kindergartenkinder
Beobachtungszeit	1 Schuljahr	2 Schuljahre	6 Monate	6 Monate	ca. 7 Monate
Hauptresultate	1. Die Kinder bewegen sich mehr und essen gesunde Znüni, sie wollen nicht mehr in den «Vor-Purzel- baum-Zustand» zurück  2. Lehrpersonen haben ihre Haltung bezüglich Bewegung verändert, sie lassen mehr zu  3. Lehrpersonen erleben die Kinder bewegter und lebendiger und in den ruhigen Sequenzen kon- zentrierter; sie sind länger aufmerksam	1. Sehr hohe Zufriedenheit der Lehrpersonen – Zitate: «meine Erwartungen wurden übertroffen», «tolles Projekt», «bin froh, mitgemacht zu haben», etc.  2. Die Akzeptanz bei den Kindern war sehr gut, bei den Eltern gut bis sehr gut  3. In allen Kindergärten wird ein grösseres Angebot an Bewegungsspielen geboden, die Kinder und Lehrpersonen essen gesunde Znüni und alle behalten das Konzept nach Abschluss der Projektpha- se bei	1. Die Eltern aus Risiko- gruppen (beschränkt auf 3 mit Über- / 6 mit Unterge- wicht / PR <10, >90) haben die Zusammenarbeit mit dem Kindergarten ausgesprochen positiv erlebt  2. Familienbezogene Aktivitäten/Informationen wurden als gerade richtig eingeschätzt und nicht als «dreinreden» gewertet  3. Der Transfer der im Projektkindergarten erlern- ten Bewegungsübungen nach Hause hat stattgefunden	1. Der Transfer von mehr Bewegung in den Kinder- gärten hin zu mehr Bewe- gung zu Hause wurde in allen drei Gruppen in gleichem Ausmass beob- achtet  2. Hoch signifikante Zu- sammenhänge wurden in allen drei Gruppen zwi- schen Bewegungsfreude und Veränderung im Ess-, Bewegungs- und Freizeit- verhalten festgestellt  3. Es ist schwierig die Eltern für eine nachhaltige Verhaltensänderung zu gewinnen und bei den Kindern die Bewegungs- freude zu verbessern	1. Alle Kindergartenkinder haben sich in der Beobach- tungszeit deutlich in der Motorik entwickelt  2. Kinder der Experimentalgruppen haben betreffend Schnellkraft und Körperkoordination signifikant grössere Fortschritte gemacht als die Kinder der Kontrollgruppe  3. Betreffend der Körperzusammensetzung und des BMI konnten keine Unterschiede festgestellt werden

Und: Es macht den Kindern, Eltern und Lehr-  
personen Spass – Bewegung und gesunde  
Ernährung werden zum Vergnügen.

## 2. Ausgangslage

### 2.1. Allgemeine Situation

Übergewicht ist heutzutage ein gesellschaftliches Problem, auch im Kanton Zug. Die Zahlen sprechen für sich. Im Jahr 2008 waren

- 37 % der Männer übergewichtig, 6.1 % stark übergewichtig.
- 24.3 % der Frauen übergewichtig, 6.8 % stark übergewichtig.

Und die Tendenz ist steigend.

Der Kanton Zug hat sich mit dem Schwerpunktprogramm «Gesundes Körpergewicht» das Ziel gesetzt, den Anteil der Bevölkerung mit gesundem Körpergewicht zu erhöhen. Eine primäre Zielgruppe sind Kinder zwischen 0 bis 6 Jahren. «Purzelbaum» ist Teil dieses Programms.

### 2.2. «Purzelbaum» – ein Projekt für mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten

Den Kindern fehlen in ihrer Umgebung vielfach Freiräume. Es fehlt Platz, um zu toben, zu klettern, zu laufen, sich zu verstecken kurz, um sich spielend zu bewegen. Die Kinder ziehen sich in die Wohnungen zurück, hängen an den Bildschirmen und verlieren ihre Bewegungsfreude. Sie werden bequem. Bewegung ist nicht mehr für alle kinderleicht.

Die negativen Folgen der fehlenden Bewegung werden oft noch durch falsche Ernährung verstärkt: Als Folge von Bewegungsmangel und ungesunder oder einseitiger Ernährung steigen die gesundheitlichen Risiken schon im Kindesalter.

«Purzelbaum» setzt diesem Trend etwas entgegen. Bewegung und gesundes Essen werden in das Kindergartengeschehen integriert und somit wieder ein normaler Bestandteil des Kindergartenalltags.

Das ursprüngliche Konzept von «Purzelbaum» stammt aus dem Kanton Basel-Stadt. Im Jahr 2005 begannen acht Kindergärten mit dem Pilotprojekt «Burzelbaum» (in Basel mit B geschrieben). Gestützt auf die Ergebnisse einer Evaluation wurde empfohlen, «Burzelbaum» flächendeckend einzuführen. Bis heute sind 130 Basler Kindergärten an «Burzelbaum» beteiligt. Im Jahr 2012 wird «Burzelbaum» in allen Kindergärten des Kantons Basel-Stadt eingeführt sein. «Swiss Olympic Association» zeichnete «Burzelbaum» mit der IOC-Trophäe «Sport et Communauté» aus.

Das «Purzelbaum»-Konzept wurde seither in elf weiteren Kantonen teils kantonal, teils in einzelnen Gemeinden übernommen, weitere vier Kantone planen die Umsetzung ab Schuljahr 2010/2011. Seit März 2009 sorgt «RADIX Schweizerisches Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention» für die nationale Koordination des Netzwerks «Purzelbaum» in der Schweiz. Im September 2009 fand eine erste nationale Tagung statt und ab Frühling 2010 wird eine breit vernetzte, nationale Plattform «Purzelbaum» aufgebaut. Gesundheitsförderung Schweiz empfiehlt «Purzelbaum» den Kantonen im Rahmen des nationalen Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht» als praxiserprobte Massnahme zur Umsetzung.

### 2.3. «Purzelbaum» im Kanton Zug

«Purzelbaum» wurde der Rektorenkonferenz im Juni 2007 vorgestellt. Die Konferenz gab grünes Licht für ein Pilotprojekt ab Schuljahr 2007/08. Die Direktion für Bildung und Kultur (Amt für gemeindliche Schulen) und die Gesundheitsdirektion (Gesundheitsamt) übernahmen die Trägerschaft. Finanziert wurde das Pilotprojekt mit Geldern aus dem Schwerpunktprogramm

«Gesundes Körpergewicht im Kanton Zug 2008-2011». Colette Knecht, die Projektleiterin des basel-städtischen «Burzelbaums», übernahm die Projektleitung im Kanton Zug. Damit konnten die Basler Erfahrungen einfließen und den Bedürfnissen vor Ort angepasst werden. Kindergartenlehrpersonen von 12 Kindergärten aus den Gemeinden Baar, Cham, Hünenberg, Risch/Rotkreuz und Steinhausen setzten «Purzelbaum» im Kanton Zug um.



### 3. Konzeption

#### 3.1. Ziele

Die Ziele des Projekts «Purzelbaum» lassen sich in einer Vision zusammenfassen:

- Die Kinder bewegen sich im Kindergarten ganz alltäglich.
- Bewegung macht Spass und gehört einfach dazu. Die Kinder lernen ihren Körper wieder besser kennen und einsetzen.
- Sie werden geschickter und Bewegungsabläufe wie Purzelbäumeschlagen, Balancieren oder Klettern fallen ihnen leichter.
- Die Ernährung in den Kindergärten ist vollwertig und gesund.
- Die Lehrpersonen ermöglichen den Kindern vielfältige Bewegungen. Sie sind Vorbilder in Bezug auf Ernährung und Bewegung.
- Die Kinder sind ausgeglichener und gesünder. Das erhöht auch die Zufriedenheit der Lehrpersonen mit ihrer Tätigkeit und dem Umfeld ihrer Arbeit.
- Die Eltern sind involviert und setzen die «Purzelbaum»-Idee teilweise auch zu Hause um.

#### 3.2. Konzept und Ansatzpunkte

«Purzelbaum» in einen Kindergarten zu integrieren dauert zwei Jahre. Das Konzept ist denkbar einfach: Dem allgemeinen Trend «Zu wenig Bewegung zu viele Kalorien» wird etwas entgegengesetzt. Bewegung und gesundes Essen sind in den Kindergartenalltag integriert und somit wieder dessen natürlicher Bestandteil.

Ansatzpunkte sind:

- Intensive Schulung und Begleitung der Lehrpersonen während eines zweijährigen Prozesses. Die Bedeutung von Bewegung und gesunder Ernährung sind den Lehrpersonen bewusst.
- Bewegungsfördernde und -fordernde Umgestaltung der Kindergärten.
- Miteinbezug der Eltern, so dass die Kindergärten keine Inseln von Bewegung und gesunder Ernährung bleiben, sondern von dort Impulse für den Familienalltag ausgehen.

Weitere Angaben zu Konzept, Zielen, Projektorganisation, Ablauf, Budget usw. sind in einem 16-seitigen Grundlagenpapier beschrieben und können beim Gesundheitsamt des Kantons Zug, Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention, angefordert werden.

## 4. Umsetzung

### 4.1. Lehrpersonen

Die Lehrpersonen besuchten zunächst «Burzelbaum-Kindergärten» in Basel. In vier Weiterbildungen machten sie sich mit dem aktuellen wissenschaftlichen Stand zu Bewegung und Ernährung sowie zum Einfluss von Ernährung und Bewegung auf die Entwicklung der Kinder vertraut. In den Veranstaltungen erhielten sie auch praxisnahe Anregungen, wie Bewegung und gesunde Ernährung in den Kindergartenalltag integriert werden können.

Während der zwei Jahre, in denen die Kindergärten zu «Purzelbaum»-Kindergärten wurden, kamen die beteiligten Lehrpersonen zehnmal zu gemeinsamen, meist dreistündigen Treffen in jeweils einem anderen Projektkindergarten zusammen. Hier konnten sie Erfahrungen und Ideen austauschen, Probleme besprechen und die nächsten Projektschritte planen. Die Zusammenkünfte unterstützten so den Weiterentwicklungsprozess der Lehrpersonen.

Bei den Zusammenkünften wurde immer hoch motiviert und engagiert gearbeitet. Die Lehrpersonen bekamen Anregungen für die Umsetzung im eigenen Kindergarten und fühlten sich nach den Austauschtreffen neu gestärkt.

### 4.2. Umgestaltung der Kindergärten

Die Kindergärten erfuhren eine gewisse Umgestaltung, indem Platz zum Bewegen geschaffen wurde. Pro Kindergarten standen dafür 1500 Franken zur Verfügung. Gezielte, oft nur minimale Änderungen eröffneten langfristige neue Möglichkeiten, so dass die Kinder im Alltag vermehrt aktiv wurden und Spass daran hatten, ihre Körper zu spüren und sich kontrollieren zu können. Oft reichte es schon aus, das Mobiliar zu reduzieren und mit einfachen Mitteln z.B. mit Matten, einem Balanciergurt und ansprechendem Material für einen Bewegungsparcours Gelegenheit zu schaffen, damit die Kinder sich selbständig bewegen konnten.



### 4.3. Arbeit mit den Eltern

Damit die Kindergärten keine «Bewegungsinseln» bzw. Biotope für gesunde Ernährung wurden, war die Elternarbeit von grosser Bedeutung. Langfristige Bewegungsförderung bei Kindern ist nur über den konsequenten Einbezug der Eltern möglich. Es galt deshalb, nebst den Kindern auch die Eltern zur Bewegung und ausgewogener Ernährung zu animieren. Denn: Nur wenn die Eltern ins Projekt einbezogen sind, kann es erfolgreich sein.

Vor dem Projektstart fand ein Elternabend statt, an dem die Eltern Informationen zum Projekt, zu Bewegung und Ernährung und zum Einfluss von Ernährung und Bewegung auf die Entwicklung der Kinder erhielten. In einem praktischen Teil konnten sie selbst die Freude an der Bewegung ganz direkt erfahren und die neuen Bewegungsangebote des Kindergartens ausprobieren. Die Beteiligten erlebten diese Elternabende als sehr lebendig und lustvoll.

Jeweils am Ende der beiden Projektjahre fand ein grosses «Purzelbaum»-Fest mit allen 12 «Purzelbaum»-Klassen und den Eltern statt, an dem man sich gemeinsam spielend leicht bewegen konnte. Kinder und Eltern konnten miteinander Purzelbäume schlagen und Spass haben.

### 4.4. «Gsunds Znüni»

«Purzelbaum» orientiert sich an der Lebenswelt der Kinder. Deshalb konnte in das Konzept auch die Kampagne «Gsunds Znüni» integriert werden. Beide ergänzen sich in ihrem Ziel, dem Trend «Zu wenig Bewegung zu viele Kalorien» entgegenzuarbeiten. Durch die Integration der beiden Themen Bewegung und Ernährung in «Purzelbaum» konnten die Lehrpersonen schnell und einfach die neuesten Erkenntnisse der Ernährungsforschung in den Kindergartenalltag einfliessen lassen. Die Lehrpersonen konnten dadurch Eltern und Kinder motivieren, gesunde Zwischenmahlzeiten zu essen.

An den Einführungs-Elternabenden erhielten die Eltern Informationen über gesunde Ernährung und ein variantenreiches gesundes «Znüni» ab Buffet, samt einer Liste mit empfehlenswerten, gesunden «Znüni».

## 5. Selbstevaluation

Während der Projektzeit über zwei Jahre wurden zwei Selbstevaluationen von der Projektleiterin mit den Lehrpersonen durchgeführt.

Bei beiden Selbstevaluationen waren die externen Evaluationsergebnisse (siehe Kapitel 6) noch nicht bekannt. Somit sind die nachfolgenden Aussagen unbeeinflusst von den Ergebnissen der externen Evaluationen der Pädagogischen Hochschule Zürich und der Universität Basel.

### 5.1. Erfahrungen der Lehrpersonen nach einem Jahr

Am Ende des ersten Projektjahres präsentierten die Lehrpersonen die Veränderungen und Ergebnisse aus ihren Kindergärten.

#### «Purzelbaum» aus Sicht der Kinder

Die Lehrpersonen fragten die Kinder, wie es ihnen im «Purzelbaum»-Kindergarten gefalle. Die Rückmeldungen waren durchwegs positiv. Eine Auswahl von Antworten:

- «Der «Purzelbaum»-Kindergarten ist toll.»
- «Hier dürfen wir mehr herumspringen.»
- «Wenn wir müde sind, können wir Trampolin springen gehen.»
- «Ich komme jetzt noch viel lieber in den Kindergarten.»
- «Zum Glück sind wir jetzt ein «Purzelbaum»-Kindergarten.»
- «Ich kann am Klettergerüst schon bis ganz nach oben klettern.»

#### «Purzelbaum» aus Sicht der Lehrpersonen

Alle beteiligten Lehrpersonen bezeichneten das Projekt als sehr sinnvoll und motivierend, auch jene, die ihm zu Beginn teilweise skeptisch gegenüberstanden oder sich persönlich als «Bewegungsmuffel» bezeichneten. Mit den in «Purzelbaum» gebotenen Möglichkeiten konnten die Lehrpersonen einfach und effektiv auf den Bewegungsdrang der Kinder eingehen. Sie erlebten weniger Aggression und nahmen in den Klassen grundsätzlich eine bessere Atmosphäre wahr.





Die Lehrpersonen erlebten die Kinder als mutiger, selbständiger, sicherer und bewegungsfreudiger. Dies hatte positive Auswirkungen auf das Sozialverhalten im Kindergarten. So wurde mehr Teamarbeit unter den Kindern beobachtet, es ergaben sich neue Gruppenkonstellationen. Das offene Konzept von «Purzelbaum», welches keine bestimmten Bewegungsmuster und Fähigkeiten vorauszusetzen, verhalf den Kindern zu schnelleren und einfacheren Erfolgserlebnissen. Die Kinder freuten sich an der Bewegung und über den Erfolg und motivierten sich dadurch selbst.

Es wurde beobachtet, dass selbst Bewegungsmuffel wieder Freude an Bewegung bekamen was sich positiv auf ihr Selbstbewusstsein auswirkte.

Die Lehrpersonen berichteten ebenfalls über Fortschritte im motorischen Bereich. Der Unterricht wurde einerseits bewegter und lebendiger, die ruhigen Sequenzen andererseits ruhiger und konzentrierter. Die Kinder waren länger aufmerksam.

Zudem hat sich durch «Purzelbaum» auch die Haltung der Lehrpersonen bezüglich Bewegung verändert. Sie liessen nun mehr Bewegung im Kindergarten zu und motivierten die Kinder, sich zu bewegen.

Gesunde Ernährung hatte sich in den «Purzelbaum»-Kindergärten überraschend einfach etabliert. Die Eltern machten mit und unterstützten im Allgemeinen die Idee der gesunden Zwischenmahlzeit. Die Kinder brachten gesunde «Znüni» mit und assen diese auch gerne.

## Nutzen der Projektaktivitäten

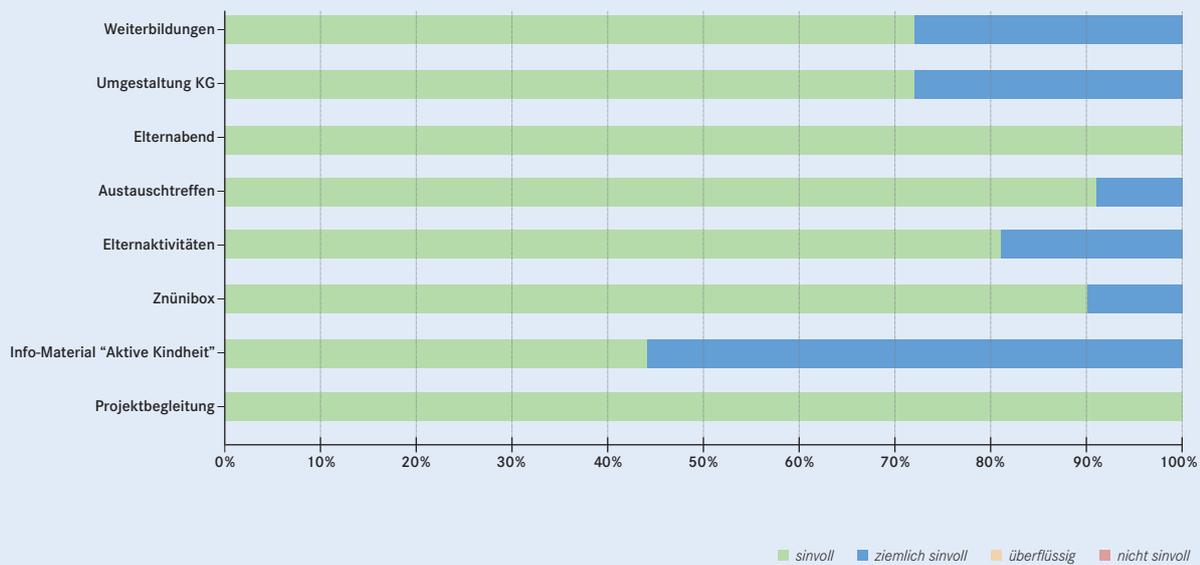


Abb. 1: Anteil von Nennungen sinnvoll, ziemlich sinnvoll, nicht sinnvoll resp. überflüssig zu den einzelnen Projektaktivitäten.

Fazit der Lehrpersonen: Gemäss ihren Wahrnehmungen wurde der Unterricht grundsätzlich bewegter. Die Kinder bewegten sich mehr, assen gesunde «Znüni» und wollten nicht mehr in den alten «Vor-Purzelbaum-Zustand» zurück. An einem Austauschtreffen beantworteten alle Lehrpersonen die Frage, ob das Projekt allen Kindergärten weiterempfohlen werden soll, mit einem klaren Ja. Eine flächendeckende Einführung würde begrüsst.

### Erfahrungen mit den Eltern

Bei den Jahresrückblicken der Lehrpersonen standen die Erfahrungen mit den Kindern und dem Unterricht im Zentrum. Es darf aber auch generell festgehalten werden, dass die Lehrpersonen die Akzeptanz der Eltern gegenüber dem Projekt als gross einschätzen. Sie finden «Purzelbaum» toll, sinnvoll und kommen zahlreich an die Anlässe.

## 5.2. Auswertung der schriftlichen Befragung der Lehrpersonen nach zwei Schuljahren

Zum Abschluss der zweijährigen Projektphase wurden die Rückmeldungen von 11 Lehrpersonen aus den Purzelbaum-Kindergärten mit einem schriftlichen Fragebogen erhoben. Die Befragung wurde durch die Projektleiterin durchgeführt.

### Allgemeine Rückmeldungen zum Projekt und den Aktivitäten

Das Projekt hat bei allen Lehrpersonen die Erwartungen zu 100% erfüllt. Bemerkungen wie «übertroffen», «bin froh mitgemacht zu haben», «tolles Projekt» «positiv überrascht, sehr gutes Projekt» wurden festgehalten.

Die offene Frage zum Projektverlauf wurde von allen positiv beantwortet. Beispiele: «zwei super Jahre mit vielen Anregungen, danke!», «sehr gut begleitet», «alles sehr positiv».

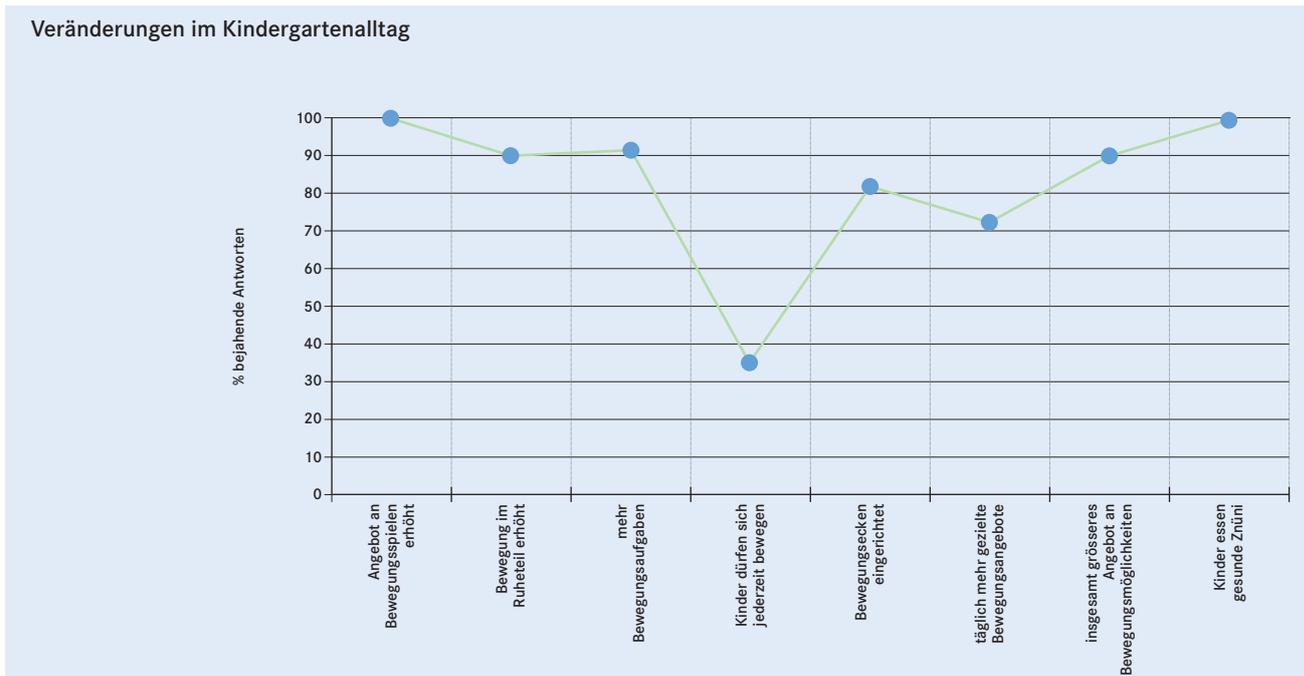


Abb. 2: Anteil von Ja-Nennungen betreffend Veränderungen im Kindergartenalltag

Alle Lehrpersonen halten auch nach Ablauf der Projektphase am «Purzelbaum»-Konzept fest. Sie wünschen sich weitere Unterstützung im Sinne von Erfahrungsaustausch, Informationen zu Entwicklungen und Ideen für den Kindergartenalltag.

Das Projekt «Purzelbaum» baut auf unterschiedlichen Aktivitäten auf. Die Lehrpersonen wurden gefragt, wie sinnvoll die einzelnen Aktivitäten für sie waren (s. Abbildung 1).

Die Umgestaltung der Kindergärten sowie die Projektbegleitung wurden ausnahmslos von allen als sinnvoll gewertet. Auch die regelmässigen Austauschtreffen sowie der Einsatz der Znüni-boxen wurden grösstenteils für sinnvoll erachtet. Die Weiterbildungen für die Lehrpersonen waren ziemlich sinnvoll bis sinnvoll. Das Info-Material «Aktive Kindheit» wurde als sinnvoll bis ziemlich sinnvoll, jedoch von niemandem als nicht sinnvoll oder gar überflüssig betrachtet.

### Beobachtete Veränderungen

In allen Projektkindergärten hat sich etwas verändert. Die Abbildung 2 gibt Auskunft über die positiven Veränderungen in den «Purzelbaum»-Kindergärten.

Alle Beteiligten gaben an, dass sich das Angebot von Bewegungsspielen vergrössert hat und die Kinder gesunde «Znüni» essen.

Die Lehrpersonen erteilten den Kindergartenkindern bedeutend mehr Bewegungsaufgaben, setzten täglich gezielte Bewegungsangebote ein und das Angebot an Bewegungsmöglichkeiten wurde insgesamt grösser. In gut 90 % der Kindergärten wurde die Bewegung auch im Ruheteil des Kindergartengeschehens erhöht. Bewegungsecken wurden in rund 80 % der Kindergärten eingerichtet.

Alle Lehrpersonen stellten Veränderungen bei den Kindern fest. Abbildung 3 fasst die Beobachtungen zusammen.

## Veränderungen bei den Kindern

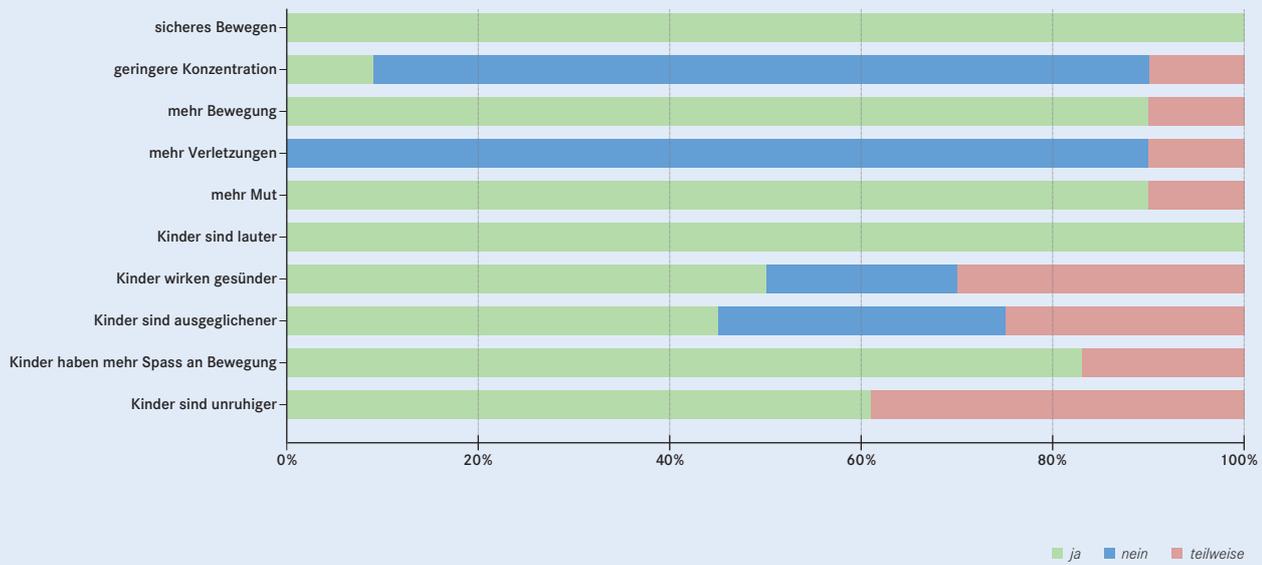


Abb. 3: Anteil Nennungen ja, nein, teilweise bezüglich den beobachteten Veränderungen bei den Kindern

Die Kinder bewegten sich im Vergleich zum Projektbeginn sicherer, waren mehr in Bewegung, hatten mehr Spass an der Bewegung, sie wurden mutiger und lauter. Rund die Hälfte gab an, dass die Kinder gesünder wirkten und ausgeglichener waren. 91 % stellten nicht mehr Verletzungen als vorher fest, 9 % (1 Lehrperson) beobachtete teilweise mehr Verletzungen. Die Kinder wurden in rund 40 % unruhiger. 64 % der Befragten mussten wegen dem Lärm die Bewegungsmöglichkeiten einschränken. Die grosse Mehrheit der Befragten gab jedoch an, dass die Konzentration nicht abgenommen hat.

### Einschätzungen des Elterneinbezugs

73 % erlebten eine sehr gute Akzeptanz des Projekts bei den Eltern, 18 % gut und 9 % befriedigend. Niemand schätzte die Akzeptanz als unbefriedigend oder schlecht ein.

Die Lehrpersonen wurden in 45 % von den Eltern unterstützt, 55 % gaben an, dass sie teilweise unterstützt wurden. Keine der Lehrpersonen wurde gar nicht von den Eltern unterstützt. Die Familien setzten nach den Beobachtungen der Lehrpersonen die Projektideen inhaltlich zu Hause befriedigend bis gut um. Nur 9 % schätzten, dass die Eltern die Inhalte sehr gut umsetzten. In 36 % der Fälle konnte dies nicht beurteilt werden. Niemand stufte die Umsetzung zu Hause als unbefriedigend oder schlecht ein.

### 5.3. Hauptaussagen aus den Evaluationsergebnissen

Die Selbstevaluationen widerspiegeln die Meinungen der beteiligten Lehrpersonen, basierend auf deren individuellen und teilweise subjektiven Erfahrungen und Einschätzungen. Die Kindergarten-Lehrpersonen nahmen freiwillig am Projekt teil und waren gut bis sehr gut motiviert. Viele hatten mehrjährige Berufserfahrung und konnten so die Unterschiede vor und nachher unter Einbezug der kindlichen Entwicklung abschätzen. Grundsätzlich kann Folgendes festgehalten werden:

- Die Kinder bewegten sich mehr und assen gesündere Znüni.
- Die Kinder waren bewegungsfreudiger, geschickter, selbstsicherer, ausgeglichener und konzentrierter.
- Die Kinder waren auch mutiger und lauter.
- Die Lehrpersonen waren motiviert und haben ihre Haltung bezüglich Bewegung verändert, sie lassen heute mehr zu.
- Die Eltern wurden integriert und trugen die Inhalte mit (sie gaben den Kindern gesunde Znüni mit, ihrer Meinung nach war «Purzelbaum» eine gute Sache).
- Die Kinder und Lehrpersonen hatten Spass an Bewegung und den gesunden Znüni.
- «Purzelbaum» förderte zusätzlich das Sozialverhalten der Kinder, es wurde mehr Teamarbeit beobachtet.
- Die Projektaktivitäten wurden als sinnvoll erachtet und die Ziele wurden erreicht.

## 6. Externe Evaluationen

Es ist es wohl einzigartig, dass im Rahmen der Evaluation von gesundheitsfördernden Interventionen (hier im Bereich Bewegungsförderung und gesunder Ernährung von Kindergartenkindern) verschiedene Methoden kombiniert eingesetzt werden. Es kann als Qualitätskriterium betrachtet werden, dass neben dem Einsatz von quantitativen Fragebogen auch qualitative Interviews und objektive Messungen einbezogen wurden. Das volle Potential dieser Evaluation kann vor allem dann zum Tragen kommen, wenn die Befunde der unterschiedlichen Methoden sowie der verschiedenen Informationsquellen miteinander verglichen und in Beziehung gesetzt werden.

### 6.1. Schriftliche Befragungen der Eltern

#### Die Methodik

Die Kindergärten der beiden Experimentalgruppen «Purzelbaum» und «Kidz-Box» (EG1) sowie nur «Kidz-Box» (EG2) wurden über die Rektorate im Auftrag des Gesundheitsamtes des Kantons Zug vermittelt. Die Teilnahme am zweijährigen Pilotprojekt «Purzelbaum» war freiwillig, die Gruppe der Kindergärten mit «Kidz-Box» wurde von den Rektoren der Gemeinden bestimmt. Die Kontrollkindergärten aus dem Kanton Schwyz (KG) wurden über die Gesundheitsförderung Schweiz organisiert, sie nahmen freiwillig teil. Informationen zu «Kidz-Box» befinden sich im Anhang dieses Berichts.

Für die Befragungen galten die Stichtage 1. Oktober 2008 (t1) und 30. März 2009 (t2). Der Zeitrahmen der Evaluation umfasste damit 6 Monate.

#### Stichprobe

Die Stichprobe der Kindergärten setzte sich wie folgt zusammen:

	Kindergärten insgesamt	Kindergärten zum Zeitpunkt t1	Kindergärten zum Zeitpunkt t2
EG 1	12	10	11
EG 2	12	10	10
KG	7	7	7
Total	31	27	28

Tabelle 1: Stichprobe nach Kindergarten

Kinder mit Beeinträchtigungen der körperlichen Aktivität, wurden von der Evaluation ausgeschlossen. Aus Datenschutzgründen werden keine Beispiele explizit genannt.

### **Inhalte der Befragung**

Neben der Evaluation des Projekts «Purzelbaum» wurde gleichzeitig das im Kanton Zug flächendeckend eingeführte Projekt «Kidz-Box» evaluiert. In den Fragebogen wurden deshalb auch Fragen aufgenommen, welche sich gezielt auf diese Projektevaluation beziehen. Umfassende Berichte können beim Gesundheitsamt, Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention, bestellt werden.

Folgende Themenbereiche wurden im Fragebogen berücksichtigt:

- Anamnese inklusive Angaben zu Schlafdauer und zum Gesundheitszustand
- die sozioökonomische Situation der Familie
- Freizeitverhalten mit Schwerpunkt auf Bewegungsaktivitäten
- Medienkonsum
- Freizeitverhalten der Eltern
- Einschätzung der Einstellung der Kinder zu Bewegung
- Akzeptanz der «Kidz-Box»-Karten und den empfohlenen Übungen
- Beurteilung des Informationsstandes zu den beiden Projekten durch die Schule

### **Die wichtigsten Resultate**

Der Rücklauf der Fragebogen kann mit einer Quote von 62 % (t1) bzw. 53 % (t2) als gut eingeschätzt werden. Die Gruppen erwiesen sich als vergleichbar.

### **Nationalität und Sprache**

Es wurde von insgesamt 456 Kindern Daten erfasst. Bei der Fragebogenerhebung durch die Eltern haben ca. 120 keine Angaben zur meist gesprochenen Sprache und zur Nationalität gemacht. Von denjenigen Eltern, welche die Frage

zur Nationalität und zur meist gesprochenen Sprache beantwortet haben geben etwa 25 % an Deutsch zu sprechen und etwa 38 % Schweizerdeutsch. Es ist anzunehmen, dass ein bedeutender Teil jener, welche «Deutsch» angegeben haben, damit auch «Schweizerdeutsch» meinen. In vielen Familien werden zwei, in 8 Familien gar drei Sprachen nebeneinander gesprochen. Dabei ist Deutsch/Schweizerdeutsch meist eine der Sprachen. In weiteren Familien wird nicht Deutsch gesprochen.

221 Mütter und 239 Väter sind Schweizerinnen und 18 Mütter sowie 20 Väter haben eine schweiz-ausländische Doppelbürgerschaft. Bei der Frage nach der Nationalität wurden folgende Länder zwischen zwei- und sechsmal genannt: Albanien/Kosovo, Brasilien, Deutschland, England, Holland, Italien, Bosnien/Kroatien/Serbien, Türkei. Viele weitere Länder wurden vereinzelt als Nationalität angegeben.

### **Bewegungs- und Freizeitverhalten**

Von 273 Eltern haben wir Angaben zum gemeinsamen Freizeitverhalten mit dem Kind. Über die 3 Gruppen hinweg konnten wir feststellen, dass diese Aktivitäten in 82 % – 88 % der Fälle von beiden Eltern gemeinsam mit dem Kind durchgeführt werden. Nur selten (3,5 % – 4,4 %) unternimmt der Vater diese Aktivitäten alleine mit dem Kind. Lediglich in 10 % – 13 % der Fälle wird angegeben, dass gemeinsame körperliche Aktivitäten selten stattfinden.

In den beiden Experimentalgruppen werden nach 6 Monaten (t2) weniger Aktivitäten pro Woche zusammen mit den Kindern angegeben. Die Standardabweichungen in allen Gruppen sind hoch. Wie die Tabelle 2 aufzeigt, nehmen in den beiden Experimentalgruppen die Aktivitäten zwischen t1 und t2 in der Frequenz ab. Die Unterschiede zwischen den Gruppen sind jedoch nicht signifikant.

		Summe der gemeinsamen Aktivität / Woche t1	Summe der gemeinsamen Aktivität / Woche t2
EG1	Gültig	107	95
	<b>M</b>	<b>3.20</b>	<b>2.98</b>
EG2	Gültig	97	94
	<b>M</b>	<b>3.11</b>	<b>2.93</b>
KG	Gültig	62	64
	<b>M</b>	<b>3.71</b>	<b>4.09</b>

Tabelle 2: Summe der Anzahl körperlicher Aktivitäten der Eltern mit dem Kind

Aktivität	Anzahl Nennungen 1. bis 3. Priorität
Fussballspielen	27
Spazieren	53
Schwimmen	109
Wandern	151
Velofahren	203

Tabelle 3: gemeinsame Aktivitäten der Eltern mit den Kindern nach Häufigkeit

Erfasst wurde auch die Art der sportlichen Aktivitäten pro Woche. Jede Aktivität wurde angegeben. Die wichtigsten Nennungen sind in der Tabelle 3 zusammengestellt.

#### Verhaltensänderungen in den Familien

Ein wichtiges Postulat in diesen Projekten war der Einbezug der Eltern in die Arbeit. Dies, weil die Schule, hier speziell der Kindergarten, mit den Förderbemühungen in der zur Verfügung stehenden Zeit nicht allein die Verantwortung für die Bewegungsförderung und schon gar nicht für die gesunde Ernährung der Kinder übernehmen kann. Es wäre also wünschenswert, wenn auch nicht als Projektziel definiert, mit einem solchen Projekt eine messbare Transferleistung in der Gestaltung spezifischer Verhaltensweisen der Familie erzielen zu können. Die Antworten zu den Veränderungen im Ess-, Bewegungs- und Freizeitverhalten der Familien könnten Hinweise auf die eingeschätzte Wirkung zu diesem Anliegen geben.

Untereinander korrelierten die Ergebnisse der Bereiche Bewegungs-, Ess- und Freizeitverhalten hoch. Wenn sich somit das Bewegungsverhalten änderte, änderte sich mit grosser Wahrscheinlichkeit auch das Ess- und Freizeitverhalten. Wir untersuchten im Folgenden, ob zwischen den Gruppen signifikante Unterschiede zu diesen Variablen bestehen. Hier zeigte sich, dass dies nur für die Veränderung im Bewegungsverhalten, also einer der für diese Studie wichtigsten Variablen zutrifft. In einem nächsten Schritt wurden die Unterschiede zwischen den Gruppen berechnet.

Sowohl bei der EG2 wie auch der KG ist die Veränderung im Bereich Bewegungsverhalten gegenüber der EG1 hoch signifikant. EG2 und

KG unterscheiden sich untereinander im veränderten Bewegungsverhalten jedoch nicht. Dies deutet darauf hin, dass sowohl das Projekt «Purzelbaum» wie auch das Projekt «Kidz-Box» in der Einschätzung der Eltern über den Zeitraum von 6 Monaten keinen Einfluss auf das Bewegungsverhalten der Familie aufweisen.

#### **Sportliche Aktivität der Eltern**

Zwischen 28 % und knapp 34 % der Väter und zwischen 28 % und 37 % der Mütter der drei Gruppen, welche diese Frage beantworteten, betätigen sich aktiv in einem Sportverein. Die Eltern gaben auch an, dass sie für den Sport zwischen knapp zwei und drei Stunden pro Woche zur Verfügung haben. Die Väter gaben etwas höhere Werte an. Für anstrengende körperliche Arbeiten wenden sie pro Woche zwischen 10 und 13.6 Stunden auf. Die quantitativen Angaben über das Ausmass der körperlichen Aktivitäten zeigen eine extrem hohe Streuung. Die Beschreibung von Anstrengung (ausser Atem sein oder ins Schwitzen kommen) variieren zwischen 0 und 70 Stunden pro Woche und ist wohl mit den unterschiedlichen Belastungen in den Berufen der Eltern zu erklären. Trotz der hohen Bandbreite zeigten sich keine signifikanten Zusammenhänge mit Variablen auf der Seite der Kinder.

#### **Bewegungsfreude der Kinder**

Wir haben in allen Gruppen ein hoch signifikantes Resultat bezüglich des Zusammenhangs zwischen den Verhaltensänderungen in der Familie und der Bewegungsfreude des Kindes festgestellt. Der Prozentsatz derjenigen, welche mehr Freude haben, liegt bei maximal 40 %, und dieser Anteil wurde in der Kontrollgruppe erreicht! Mit diesem Befund kann ausgesagt werden, dass Verhaltensänderungen und mehr Freude an Bewegung miteinander zu tun haben. Unklar ist, ob die Eltern, welche ihr Verhalten änderten,

dies aufgrund der festgestellten grösseren Freude an Bewegung ihrer Kinder taten, oder ob sie die Informationen der Kindergartenlehrpersonen zur Wichtigkeit von viel Bewegung (gilt auch für die KG) aufgriffen und anhand der aktiveren Freizeitgestaltung die Kinder mehr Freude an Bewegung erhielten.

Zusammenhänge zwischen der Freude an Bewegung und den körperlichen Aktivitäten lassen sich zum ersten Befragungszeitpunkt nicht finden. Bei der zweiten Befragung zeigen sich dagegen hoch signifikante Zusammenhänge zwischen Bewegungsfreude und den Variablen «Veränderung im Essverhalten», «Veränderung im Bewegungsverhalten» und «Veränderung im Freizeitverhalten». In diesen drei Bereichen veränderte sich jedoch nur selten etwas in starkem Ausmass; «starke» oder «eher starke» Veränderungen werden hier von zwischen 10 % und 20 % der Befragten in den drei Gruppen angegeben.

#### **Korrelationen BMI und Lebensstilfaktoren**

In der Kontrollgruppe finden wir keine signifikanten Zusammenhänge zwischen BMI, Medienkonsum, den intensiven Bewegungsaktivitäten von Montag bis Freitag und den sportlichen Aktivitäten pro Woche. In EG1 besteht ein hoch signifikanter und erstaunlicher (auf den ersten Blick erwartungswidriger) Zusammenhang zwischen dem BMI und den sportlichen Aktivitäten. Bei Kindern mit hohem BMI haben wir eine erhöhte Aktivität festgestellt. Der Befund lässt sich unter Umständen dahingehend interpretieren, dass in diesem Alter der BMI noch keine zwingenden Rückschlüsse auf die sportlichen Aktivitäten des betroffenen Kindes erlaubt. Ein Zusammenhang besteht weiter zwischen der sportlichen Aktivität des Vaters (Sportstunden des Vaters pro Woche) und dem BMI des Kindes. Je mehr Sport der Vater treibt, desto tiefer ist der BMI des Kindes.

Der tägliche Medienkonsum hatte in dieser Stichprobe keinen Einfluss auf die Dauer der täglichen Bewegungsaktivitäten und die Schlafdauer unterschied sich nicht wesentlich in und innerhalb der 3 Gruppen.

#### **Diskussion der wichtigsten Ergebnisse der Fragebogenerhebung**

Die Befunde dieses Teils der Evaluation beschreiben die subjektiven Einschätzungen von Eltern. Generell erlauben subjektive Einschätzungen nur bedingt verlässliche Aussagen zu messbaren Kompetenzen oder den Wirkungen einer Intervention auf diese Kompetenzen. Dies trifft auch für die vorliegende Fragebogenerhebung zu. Ferner ist zu beachten, dass in den Kontrollkindergärten im Kanton Schwyz den Themen «Bewegungsförderung» und «gesunde Ernährung» eine grosse Bedeutung im Kindergartenalltag beigemessen wird.

Die schriftliche Befragung wurde von den Eltern freiwillig beantwortet. Es handelt sich um eine limitierte Stichprobe. Der Zeitraum von sechs Monaten am Ende des zweijährigen «Purzelbaum»-Projekts ist eng bemessen, z.B. in Bezug auf eine nachweisbare Verhaltensänderung in der Familie. Die vorliegende Arbeit gibt viele wichtige Informationen, die Diskussion muss jedoch unter Berücksichtigung der beschriebenen Limiten geführt werden.

#### **Arbeit mit den Eltern**

Im Konzept «Purzelbaum» werden für die Arbeit mit den Eltern folgende Ziele formuliert:

- Die Eltern (inkl. fremdsprachige) sind über das Projekt und die Beweggründe informiert.
- Die Eltern kennen die Bedeutung von Bewegung und Ernährung für die Gesundheit.
- Die Eltern erhalten Ernährungs- und Bewegungswissen auf eine lustvolle, nicht moralisierende Art, sie kennen die Bewegungs- und Ernährungspyramide.

- Die Eltern sind über die Umsetzungsschritte im Kindergarten informiert.
- Interessierte Eltern können Bewegungsanlässe aktiv mitgestalten.
- Die Eltern erhalten alltagsrelevante Tipps in Broschüren, Flug- und Merkblättern während der gesamten Projektzeit.

Diese Projektziele wurden erreicht, soweit dies in den letzten sechs Monaten des zweijährigen Projekts feststellbar war. Unsere Untersuchungen führten einen Schritt über diese Projektziele hinaus. Wir untersuchten, ob sich das Bewegungs- und Ernährungsverhalten der Eltern in den Experimentalgruppen im Vergleich zu der Kontrollgruppe veränderte. Die Ergebnisse zeigten jedoch keine stärkeren Wirkungen auf das Verhalten der Familien in den Experimentalgruppen als auf das Verhalten in den Familien der Kontrollgruppe.

Aus welchen Alltagsrealitäten wird die Freizeitgestaltung geplant und durchgeführt? Nur wenn wir darauf eine Antwort haben, könnten weitere Projekte, in welchen die Schule einen positiven Einfluss auf das Verhalten der Familien anstrebt, effektiver gestaltet werden.

Anhand der Zusammenhänge zwischen den eingeschätzten Veränderungen im Verhalten der Familien und der grösseren Bewegungsfreude der Kinder lässt sich ableiten, dass die Eltern einen grösseren Einfluss auf die Bewegungsfreude haben als die Projekte im Kindergarten. Leider liessen sich nur relativ wenige Eltern zu mehr Aktivität bewegen.

Der tägliche Medienkonsum, scheint keine direkte Auswirkung auf die Dauer der täglichen Bewegungsaktivitäten zu haben.

## 6.2. Interviews mit Eltern

Zusätzlich zur Fragebogenerhebung wurden die Eltern von 15 Kindern aus Risikogruppen eingeladen, sich in Interviews eingehend über ihre Erfahrungen mit dem Projekt «Purzelbaum» zu äussern. Die Auswahl der Kinder zielte darauf ab, Meinungen von Eltern zu erheben, deren Kinder gemäss den aus der Literatur bekannten Kriterien eher zu den «Risikogruppen» im Hinblick auf Ernährungs- und Bewegungsverhalten zählen. Wir mussten uns auf die Risikogruppen Unter-/Übergewichtig beschränken. Es wurden Eltern von Kindern mit einem BMI in den Prozenträngen <10 oder >90 angefragt. Bezüglich der Komponenten Bildungsferne, Schichtzugehörigkeit oder Migration hatten wir zu wenig genaue Informationen. Es stellten sich drei Eltern mit eher schweren Kindern und sechs Eltern mit eher leichten Kindern zur Verfügung. Die Interviews fanden im Mai 2009 statt. Auf einige zentrale Ergebnisse aus diesen Interviews soll im Folgenden kurz eingegangen werden.

Ausgesprochen positiv erlebten die Befragten die projektbezogene **Zusammenarbeit** mit den Kindergärten. Sie fühlten sich durchwegs gut informiert und sinnvoll einbezogen. Dies gilt sowohl für die spezifisch mit «Purzelbaum» zusammenhängenden Anlässe (Elternabend, Besuchsmorgen, «Purzelbaum»-Feste) als auch für die laufenden Kontakte mit den Kindergartenlehrpersonen oder spontane Besuche der Eltern im Kindergarten. Beispielsweise äussert eine Mutter, die selbst nicht in der Schweiz aufgewachsen ist, im Hinblick auf die Feste

«Und die Feste vor allem, um den Eltern zu zeigen, wie das alles gemacht ist, also, viele, viele einfachere Spiele. Spass und Spiele, die ich nicht kenne. Also, ich komme so oder so aus [...]. Und dort ist die Schule, glaub ich, nicht so.»

Unter den **Materialien**, die im Rahmen des Projekts abgegeben werden, hinterlassen bei den Eltern einen nachhaltigen Eindruck und werden auch dauerhaft genutzt: die «Znüniboxen» sowie die Liste mit empfehlenswerten Nahrungsmitteln für gesunde «Znüni». Beide werden von vielen Befragten als praktische Utensilien erlebt und in den Alltag eingebunden. So stellt eine befragte Mutter fest:

*«Ich weiss nicht, wie das heisst. Das haben wir an den Kühlschrank gehängt, ja. Und das finde ich schön. Wir sehen das jeden Tag. Und wie gesagt, es ist eine schöne Unterstützung. Es ist nicht nur die Mami, die nur Rüeibli und Kohlrabi und so mitgibt.»*

In den Interviews kommt ferner klar zum Ausdruck, dass die Befragten eine **Ausweitung der familienbezogenen Aktivitäten und Informationen** nicht als notwendig erachten und auch nicht wünschen. Daneben stellen die Befragten – auch auf explizite Nachfragen hin – fest, dass das im Pilotprojekt praktizierte Ausmass an Informationen und Aktivitäten nicht als «Dreireden» in elterliche Zuständigkeiten oder die familiäre Sphäre wahrgenommen wird. Die im Projekt zwischen Kindergarten und Elternhaus gepflegten Formen der Zusammenarbeit scheinen mithin die Bedürfnisse der befragten Eltern in quantitativer wie in qualitativer Hinsicht recht genau zu treffen.

Einige der befragten Eltern heben den Aspekt der eigenen **Entlastung** durch das Projekt hervor. Das gesteigerte Bewegungsangebot im Kindergarten verhilft diesen Eltern dazu, in der familiären Interaktion mit dem Kind andere Prioritäten zu setzen als die Bewegung – sei es aufgrund von Zeitknappheit oder aufgrund anderer Erwägungen

*«Ich habe eher so das Gefühl: Im Kindergarten machen sie etwas. Das ist ja schon mal gut. Dann muss man zum Teil ... selber nicht auch noch mal dran denken, vor allem, wenn das Kind dann sagt, es habe genug gehabt. Und man hat den Eindruck, dass es sowieso schon genug macht, dann muss man sich dem nicht auch noch widmen, speziell. Ist eher das dann, ja.»*

Eine in Vollzeit berufstätige Mutter zweier Kleinkinder betont:

*«Einfach die Zeit ... Ich denke, es ist die Zeit. Ich habe nicht am Wochenende frei. Ich habe am Mittwoch und am Montag. Und je nach Wetter. Also, ich kann nicht viel mit ihr machen, ich habe auch noch den Kleinen (lacht), der nicht so mitmacht, oder. Und wenn ich mit dem Kinderwagen gehe, dann kann ich nicht mit ihr ... Fussball spielen, oder? Ja, dann muss sie das mit anderen machen können.»*

Der **Transfer** von im Projektkindergarten erlernten **Bewegungsübungen** in die familiäre Lebenswelt ist Gegenstand zahlreicher konkreter Berichte der befragten Eltern. Folgende Aussagen sind hier charakteristisch:

*«Plötzlich ist sie in der Stube und steht auf und macht so eine komische Bewegung. 'Ja, weisst du, das haben wir so gemacht im «Purzelbaum».' Okay, dann... gut. (lacht)»*

*«Das «Purzelbaum»-Lied, ist ganz extrem, die singt und singt und singt. Auch sonst Kindergartenlieder, also, hat sehr Freude. Also, jetzt jedenfalls an den «Purzelbaum»-Bewegungen und so.»*

*«Doch, ich probiere eigentlich ... schon, nach draussen zu gehen auch, jetzt neu Gummitwist zu spielen. Das habe ich eigentlich durch das Fest kennen gelernt. Wieder mal Gummitwist zu spielen.»*

*«Vor allem vielleicht, dass wenn sie ... Wenn es jetzt ein Regentag ist, dass man auf einmal, dass einem auf einmal in den Sinn kommt [...]: Jetzt können wir ja drinnen schnell etwas mit Bewegung machen. [...] Häufig lässt sie Musik laufen und verkleidet sich und tanzt.»*

Gleiches gilt für den **Transfer ernährungsbezogener Einstellungen und ernährungsbezogenen Verhaltens**. Eltern schildern, wie ihre Kinder während der Laufzeit des Pilotprojekts ernährungsbezogenes Wissen und Ernährungsvorgaben aufnahmen und diese sowohl auf ihr eigenes alltägliches Ernährungsverhalten als auch teilweise auf jenes anderer Familienmitglieder anwenden:

*«Sie sagt jeweils: 'Ja, gell, Mami, der Apfel ist ein Powersnack.' (Gelächter)»*

*«Ich weiss nicht, ob es direkt vom Projekt ist oder nicht, aber mein Sohn ... er ... sagt ... Mahlzeiten. Er sagt: 'Das gibt Kraft.' Oder: 'Es hat Mineralien darin.' Er hat Gemüse sehr gern, aber er hat Früchte nie gern gehabt. Und jetzt isst er ... weniger gern, aber er isst ... einen Teil der Früchte.»*

*«Das mit dem Essen ist ... Wenn sie mal ein Glas Cola darf oder so, dann sagt sie: 'Mami, da hat es so und so viel Zucker drin.' Dann nimmt sie einen Schluck und dann mag sie nicht mehr. Also, sie schaut extrem jetzt. Also, wir... wir trinken ja fast nie Cola, oder ... aber wenn einmal, dann sagt sie: 'Mami, aber, du weisst ja, gell, dass wir ... das nicht dürfen. Es ist so süss.' Und sie kommt immer, oder auch mit Fanta: 'Gell, Mami, das hat Zucker drin.' Also, das ist etwas, was ihr geblieben ist.»*

«Also ... Mir ist aufgefallen, dass A. mehr auf die Ernährung ... also, achtet. Oder einfach versteht, was ... was ihm gut tut und was nicht und ... Er isst jetzt zum Beispiel, ohne zu murren, irgendein Gemüse oder probiert. Also, das finde ich, hat sich verbessert durch das. Das ist mir aufgefallen. Und auch so Schokolade und so, sagt er eigentlich oft 'nein'. Was er früher jetzt nicht so... Also, Schokolade war wirklich ein Thema. Wir haben auch Schokolade gegessen und so. Und jetzt kann er sagen: 'Nein, nein, Mami, ich will nicht. Weisst du, das ist nicht gesund.' (lacht)»

Die folgenden Aussagen zeigen auf, welche Bedeutung die im Projekt eingesetzten Materialien, insbesondere die Liste, für die Kinder wie auch für die Eltern gewinnen können:

«Also, bei B. ist es so, er wurde jetzt im Januar fünf Jahre alt, also, ist noch bei den Kleinen. Und was [...] mir auffällt im Vergleich zu den grösseren Geschwistern, dass er eine hohe Kompetenz hat, also eine Selbstkompetenz in Sachen Essen. Also, ich frage ihn: 'Was willst du zum Znüni mitnehmen?' Und er hält sich strikt an diese Regeln, nimmt irgendwelche Gemüse oder Früchte mit. Also, er ist sehr ... selbstständig. [...] Und ich wollte (lacht) aber auch schon irgend Kiwi mitgeben und dann war diese dummerweise nicht auf der Liste. Er hat gesagt: 'Nein, diese darf ich nicht mitnehmen.' Dann habe ich gesagt: 'Wieso nicht?' Er wird ... irgendwie diese Frucht ... , die ist nicht auf der Liste', hat er gesagt. Okay, gut. Also ... ja, eigentlich für ein fünfjähriges Kind schon sehr, sehr ... selbstständig, ja. Und bewusst ... Und er hat auch gewusst, was er mitnehmen kann und was nicht. Er weiss es ganz genau.»

«Also, bei N. ist es jetzt so, dass er Äpfel isst, das ist ganz etwas Neues. Früher war das immer so ein bisschen ein Theater mit ihm mit Znüni,

was gebe ich mit. Und ich habe da wirklich probiert, mich strikt an diese Regeln zu halten, was ich mitgeben darf und was nicht.»

«Aber er ist in dieser Hinsicht ganz ... konsequent. Also, er weiss genau, was auf der Liste ist und was nicht. Ich wollte ihm irgendeinmal ein Brot, das ein bisschen heller war, einpacken. Dann hat er gesagt: 'Nein, nur dunkles.' (Gelächter) Dann habe ich gesagt: 'Ja, aber es ist auch ... Es ist nicht ein weisses in dem Sinn.' Irgend so ein Goldkorn war's. (Gelächter)»

Eine Befragte hebt ferner ausdrücklich die besondere Autorität der Kindergartenlehrperson hervor, Vorgaben zu machen, die in dieser Form in der Familie vom Kind womöglich nicht ohne Weiteres befolgt würden:

«Und es kommt natürlich schon anders rüber, auch jetzt bei unseren Kindern (lacht), wenn das die Kindergarten-Lehrperson oder die Lehrerin sagt als die Mami. Wieso gibt es jeden Tag Salat? Wenn ich sage, weil es gesund ist ... ja ... (Gelächter) Aber wenn natürlich Herr P. sagt, es sei gut und gesund, dann nachher wird das ... viel eher akzeptiert. Also, sicher ... Bei M. hat das sicher ... viel die grössere Akzeptanz jetzt gehabt. Und, also, wenn er es auch noch sagt, das sei gesund, das muss gesund sein. (Gelächter) Wenn man irgendwie zu Hause sagt, das sei gesund, und im Kindergarten noch einmal, dann ... stimmt es wahrscheinlich schon. Also, ich denke auf jeden Fall ..., dass es ... noch mehr überkommt über den Kindergarten als zu Hause. Also, klar, natürlich, wenn im Kindergarten gepredigt wird, das sei gesund, und dann gehen sie nach Hause und essen einen Teller Pommes Frites ..., dann weiss ich nicht, ob es dann auch so überkommt. Aber doppelt genäht hält sicher besser. Diese Information finde ich auf jeden Fall gut, schon bei so Kleinen.»

### 6.3. Fitnesstests und Körperdaten der Kindergartenkinder

#### Methodik

321 Kindergartenkinder wurden von Sportwissenschaftlern des Instituts für Sport und Sportwissenschaften (ISSW) der Universität Basel vor (2008) und nach (2009) dem Bewegungsförderungsprojekt «Kidz-Box» sowie gleichzeitig am Projektende von «Purzelbaum» untersucht.

104 Kinder besuchten einen Purzelbaumkindergarten und übten zusätzlich mit den «Kidz-Box»-Karten (Experimentalgruppe (EG) 1), 102 Kinder übten mit den «Kidz-Box»-Karten, aber besuchten einen konventionellen Kindergarten (Experimentalgruppe (EG) 2) und 115 Kinder besuchten einen konventionellen Kindergarten im Kanton Schwyz und dienten so als Kontrollgruppe (KG). Die drei Gruppen umfassten je sieben Kindergartenklassen. Die Kinder der EG 1 und 2 waren



Seitliches Hin- und Herspringen



Würzburgerparcours

während ca. 7 Monaten in einem Bewegungsförderungsprogramm integriert («Purzelbaum» und/oder «Kidz-Box»).

Alle Kinder absolvierten verschiedene motorische Tests, welche unterschiedliche motorische Fertigkeiten messen. Das Gleichgewicht wurde anhand einer elektronischen Gleichgewichtsplattform sowie einem «Balancierbalken» bestimmt. Die allgemeine Fitness wurde mit einem Hindernisparcours (Würzburger Parcours) gemessen. Schnellkraft und Körperkoordination wurden anhand des Tests «Seitliches Hin- und Herspringen» bestimmt. Zusätzlich zu den Fitnessdaten wurden bei den Kindern der Body Mass Index (BMI) und der Körperfettanteil (mit BIA-Messmethodik) erfasst.

### Resultate

In allen motorischen Tests, die von uns durchgeführt wurden, haben die Kinder zwischen den beiden Messungen deutliche Fortschritte gemacht. Dies war unabhängig davon, ob sie in einen «Purzelbaum»-Kindergarten gingen, die «Kidz-Box»-Karten verwendet haben oder in der Kontrollgruppe waren. Die Veränderungen der Messwerte der Kontrollgruppe widerspiegeln die Entwicklungen, die aufgrund von Reifung und Wachstum im Altersverlauf zustande kommen.

Es hat sich aber gezeigt, dass die Kinder, welche einen «Purzelbaum»-Kindergarten besuchten und/oder mit den «Kidz-Box»-Karten geübt haben, im seitlichen Hin- und Herspringen (s. Abbildungen 4 und 5) deutlich grössere Fortschritte gemacht haben (hoch signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen) als die Kinder, die einen konventionellen Kindergarten (Kontrollgruppe Kanton SZ) besuchten. Das Geschlecht hatte keinen Einfluss auf die Grösse der Fortschritte im Hüpfetest.

Auch im Hindernisparcours (Würzburger Parcours) verbesserten sich die Kinder über die zwei Messzeitpunkte (s. Abbildung 6). Dabei zeigt sich, dass die Gruppe 1 («Kidz-Box» und «Purzelbaum») deutlich grössere Fortschritte gemacht hat als die beiden anderen Gruppen (vgl. Abbildung 7).



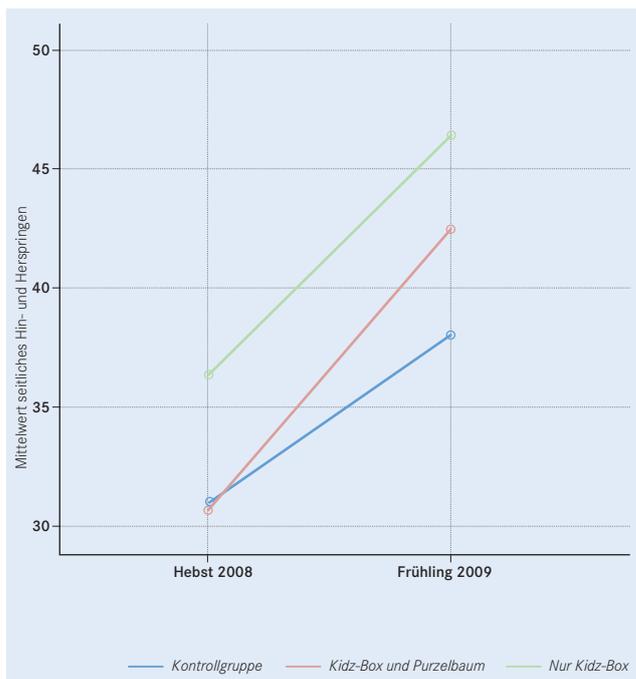


Abb. 4 Mittelwerte Sprung-Koordinationstest (Anzahl Sprünge in 30 Minuten, 7 Monate später, signifikante Differenz)

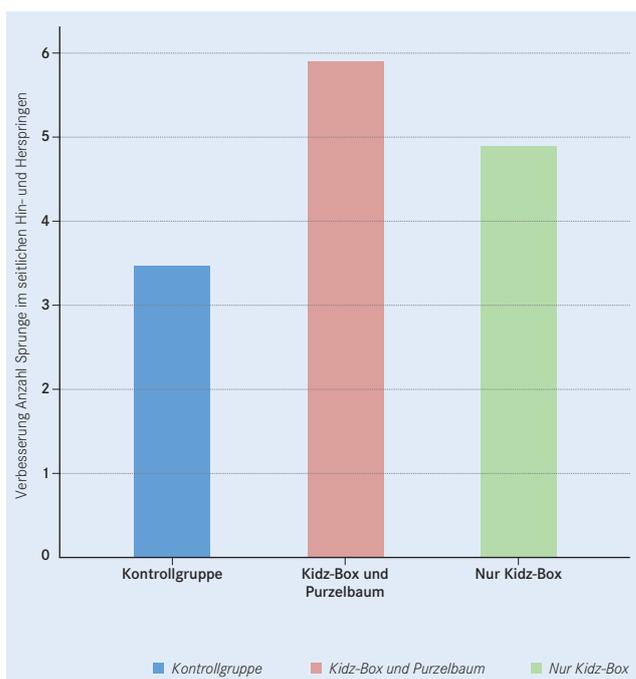


Abb. 5 Verbesserungen im Sprung-Koordinationstest (zusätzliche Anzahl Sprünge in 30 Minuten, 7 Monate später, signifikante Differenz)

Ähnliche Tendenzen zugunsten der Gruppen eins und zwei lassen sich auch bei den Verbesserungen der übrigen motorischen Tests erkennen, jedoch lässt sich bei diesen Ergebnissen nicht ausschliessen, dass die Gruppenunterschiede auf einen zufälligen Einfluss zurückzuführen sind (keine statistisch signifikanten Unterschiede).

Bei den BMI- und den Körperfettmessungen konnten keine signifikanten Veränderungen zwischen den verschiedenen Gruppen nachgewiesen werden.

#### Diskussion

Die signifikanten Unterschiede im Bereich der Schnellkraft und der Körperkoordination (Test «Seitliches Hin- und Herspringen») zwischen den Interventions- und Kontrollkindern zeigt, dass Kinder positiv auf die Bewegungsförderungsprogramme «Kidz-Box» und «Purzelbaum» ansprechen. Der Schwerpunkt der siebenmonatigen Bewegungsintervention wurde altersmässig sinnvoll im Bereich von Sprung- und Hüpfspielen gesetzt, die Karten zum Thema Springen/Hüpfen aus der «Kidz-Box» wurden laut Befragungen der Lehrpersonen bevorzugt eingesetzt. Daher ist es plausibel, dass sich dies bei den motorischen Verbesserungen widerspiegelt. Dieses Ergebnis ist umso erfreulicher, da damit ebenfalls die Knochengesundheit der Kinder nachhaltig beeinflusst werden könnte (Osteoporose-Prävention erfolgt erwiesenermassen in der Kindheit / Jugend). Die signifikanten Gruppenunterschiede im Hindernisparcours, in welchem es um Geschicklichkeit und Schnelligkeit geht, zeigen auf, dass man mit der Kombination der Bewegungsförderungsprogramme «Purzelbaum» und «Kidz-Box» am meisten Fortschritte erzielen kann. Durch diese Bewegungsprogramme werden die Geschicklichkeit und die Schnelligkeit erfolgreich trainiert. Die Verbesserung der Geschicklichkeit kommt den Kindern im Alltag zu Gute und kann einen Beitrag zur Sturzprophylaxe leisten.

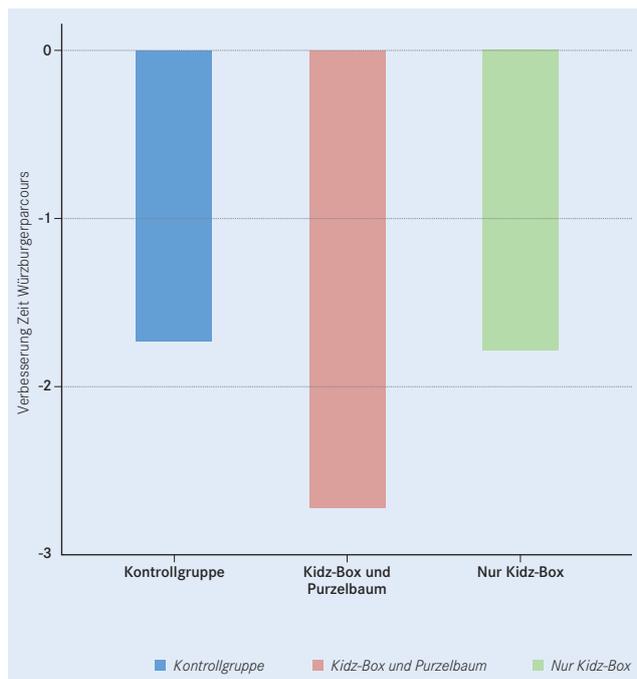


Abb. 6: Mittelwerte Hindernisparcours (Zeit in Sekunden, 7 Monate später, signifikante Differenz)

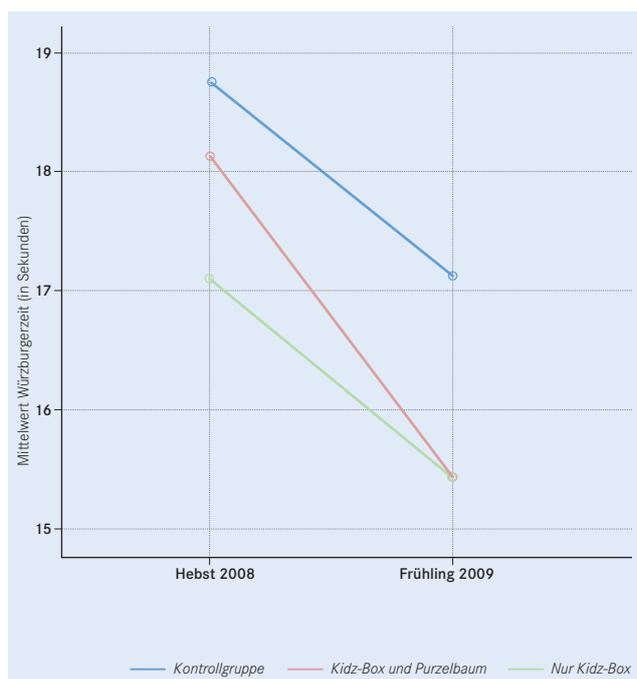


Abb. 7: Verbesserungen im Hindernisparcours (verbesserte Zeit in Sekunden, 7 Monate später, signifikante Differenz bei «Kidz-Box» und «Purzelbaum»-Kindergärten)

#### 6.4. Hauptaussagen aus den externen Evaluationsergebnissen

Die externen Evaluatoren fassen die Hauptaussagen der Evaluationsergebnisse folgendermassen zusammen:

- Die Kinder haben Freude am Programm «Purzelbaum».
- Die Eltern schätzen die Informationen, einzelne Materialien und die Zusammenarbeit mit den Kindergartenlehrpersonen im Projekt.
- Der Lebensweltbezug des Programms scheint grundsätzlich zu funktionieren; dies zeigt sich unter anderem daran, wie Übungen, Lieder und Materialien aus dem Projekt in die Lebenswelt der Kinder «herübergenommen» wurden.
- Für eine Steigerung der Bewegungsfreude von Kindern ist es von zentraler Bedeutung, dass sich das Freizeit- und Bewegungsverhalten der Familien verändert. Diese Steigerung ist jedoch in allen drei Gruppen nur in relativ wenigen Fällen erreicht worden.
- Die Zusammenhänge zwischen BMI und anderen Faktoren im Kontext der Bewegungsaktivitäten der Kinder sind äusserst komplex, teilweise widersprechen sie sogar der gängigen öffentlichen Meinung. Sie müssen deshalb sorgfältig und differenziert betrachtet werden.
- Die Ergebnisse legen den Schluss nahe, dass bei entsprechend hoher Intensität selbst in bescheidener Interventionszeit positive Effekte möglich und nachweisbar sind (Signifikante Verbesserung der Geschicklichkeit und Schnelligkeit). Es empfiehlt sich also eine langfristige Weiterführung der Bewegungsförderung in den Kindergärten.

### 7.1. Fazit

- «Purzelbaum» integriert vielfältige und häufige Bewegung in den Kindergartenalltag und fördert eine ausgewogene Ernährung. Der Kindergarten berücksichtigt das kindliche Bewegungsbedürfnis wieder stärker und achtet auf gesunde Zwischenmahlzeiten.
- «Purzelbaum» orientiert sich an der Lebenswelt der Kinder und bringt das Wissen der aktuellen pädagogischen, sport- und ernährungswissenschaftlichen Forschung ansprechend und wirkungsvoll ein. Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten im Kindergartenalltag werden positiv beeinflusst.
- «Purzelbaum» liegt auf der Linie der Strategie des kantonalen Schwerpunktprogramms «Gesundes Körpergewicht», das auf die Förderung von regelmässigen körperlichen Aktivitäten und eine ausgewogene Ernährung ausgerichtet ist.
- Die Selbstevaluationen sowie externe Evaluationen, Gespräche mit den Lehrpersonen, Kindern und Eltern haben bestätigt, dass die Ziele in der zweijährigen Projektphase erreicht wurden. Diese waren:
  - Die Kinder bewegen sich im Kindergarten ganz alltäglich.
  - Bewegung macht Spass und gehört einfach dazu. Die Kinder lernen ihren Körper wieder besser kennen und einsetzen.
  - Die Kinder werden geschickter und Bewegungsabläufe wie Purzelbäumeschlagen, Balancieren oder Klettern fallen ihnen leichter.
  - Die Ernährung in den Kindergärten ist vollwertig und gesund.
  - Die Lehrpersonen ermöglichen den Kindern vielfältige Bewegungen. Sie sind Vorbilder in Bezug auf Ernährung und Bewegung.
  - Die Kinder sind ausgeglichener und gesünder. Das erhöht auch die Zufriedenheit der Lehrpersonen mit ihrer Tätigkeit und dem Umfeld ihrer Arbeit.
  - Die Eltern sind involviert und setzen die «Purzelbaum»-Idee teilweise auch zu Hause um.

### 7.2. Empfehlungen

#### 1. Kantonale Verbreitung

Das Konzept hat sich insgesamt in pädagogischer wie auch gesundheitsfördernder Hinsicht bewährt. Die einzelnen Aktivitäten waren sinnvoll. Das Konzept kann grundsätzlich in seiner getesteten Form zur Multiplikation empfohlen werden.

Da die Umsetzung von «Purzelbaum» im Pilotprojekt freiwillig war, kann nicht zwingend damit gerechnet werden, dass alle Lehrpersonen bei einer flächendeckenden Einführung ähnlich motiviert sind. In anderen Kantonen erwies sich eine gestaffelte, weiterhin auf Freiwilligkeit basierende Einführung als zielführend. Die Mund-zu-Mund-Propaganda unter den Lehrpersonen wie auch den Eltern führte dazu, dass sich die Kindergarten-Lehrpersonen nach und nach dafür interessierten. Motivierend erwiesen sich weiter eine frühe Information und Planung sowie Besuche in bestehenden «Purzelbaum»-Kindergärten.

#### 2. Arbeit mit den Eltern

Das Projektziel, nämlich der Einbezug der Eltern, wurde erreicht. Die kontrollierte, schriftliche Elternbefragung zeigte, dass die Eltern sich in einem guten Masse involviert fühlten.

Eine weitere, wünschenswerte (wenn auch nicht als Projektziel definierte) Transferwirkung der Arbeit mit den Eltern auf das familiäre Bewegungsverhalten konnte innerhalb der letzten 6 Monate in keiner der 3 Gruppen gezeigt werden. Diese Resultate decken sich teilweise mit den Erfahrungen der Lehrpersonen. Die Interviews mit Eltern von über- oder untergewichtigen Kindern zeigten hingegen ein anderes Bild. Diese sensible Zielgruppe reagierte positiv auf die Impulse aus dem Kindergarten.

Hierzu wurden folgende Fragen für die weitere Verbreitung diskutiert: kann und soll die Elternarbeit intensiviert werden und wenn ja, wie? Sind Verhaltensänderungen bei Eltern durch ein Schulprojekt realistisch? Können im Schwer-

punktprogramm «Gesundes Körpergewicht» ergänzende, außerschulische Aktivitäten geschaffen werden?

Wir empfehlen auf Grund der guten Akzeptanz der Aktivitäten bei den Eltern, diese im gleichen Masse weiterzuführen. Um den Familien Bewegung und gesunde Ernährung näher zu bringen, soll das Schulprojekt im außerschulischen Bereich mit Beratungs- und Bewegungsangeboten für Familien mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahre im Rahmen des Schwerpunktprogramm «Gesundes Körpergewicht» ergänzt werden. Im Gegensatz zu einem aktiveren Bewegungsverhalten zu Hause fiel es den Eltern leicht, den Kindern ein gesundes Znüni bereitzustellen. Die Aktivitäten zur Förderung einer gesunden Zwischenmahlzeit haben sich bewährt und sollen in dieser Form weiter umgesetzt werden.

### **3. Ansätze der Bewegungsförderung**

«Purzelbaum» setzt bei der freien Bewegungsförderung, d.h. Bewegung im (Schul-) Alltag an. Die Kinder stellen sich ihrem Entwicklungsstand entsprechende Aufgaben selbst. Die Übungen aus «Kidz-Box» setzen bei der angeleiteten, gezielten Bewegungsförderung an. Die Ergebnisse der motorischen Tests ermutigen dazu, ergänzend zum freien Bewegungsangebot künftig vermehrt gezielte Bewegungsangebote einzusetzen.

### **4. Weiterbildung für die Lehrpersonen**

Es ist zu prüfen, ob für die Kindergartenlehrpersonen unterschiedliche Weiterbildungsangebote zu verschiedenen Förderschwerpunkten zur Verfügung gestellt werden können. Die Auswahl müsste nach klaren und belegbaren Qualitätskriterien erfolgen. So könnte dem unterschiedlichen Vorwissen Rechnung getragen werden und spezifische Qualifikationen könnten vermehrt zu gemeinsam geplante Unterricht führen. Dies wäre ein aktiver Beitrag zu einem sinnvollen Wissensmanagement.

### **5. Verankerung**

Die externen Evaluatoren wie auch die Lehrpersonen empfehlen eine langfristige Weiterführung der Bewegungsförderung. Die Lehrpersonen aus den «Purzelbaum»-Kindergärten halten auch nach dem Abschluss der Projektphase am «Purzelbaum»-Konzept fest. Bewegung und gesunde «Znüni» haben sich in den zwei Jahren in den Alltag integriert. Die Lehrpersonen wünschen eine weitere Vernetzung.

### Kidz-Box

Die «Kidz-Box» ist eines der Werkzeuge, die wir mit dem Ziel entwickelt haben, Übergewicht bei Kindern zu bekämpfen. In der Box befinden sich 25 Karten, mit deren Hilfe sich Kinder in ein Pferd, Spiderman oder ein Flugzeug verwandeln können. Und schon geht es los mit dem Herumtollen in der Spielgruppe und im Kindergarten! Die Box enthält 16 Bewegungskarten, 4 Spielkarten und 5 Ernährungskarten. Sie liefern Anregungen, wie sich die Forderung nach mehr Bewegung und richtiger Ernährung im Alltag spielerisch umsetzen lässt.

Zur Box gehört eine Broschüre speziell für Lehrpersonen (Informations-Broschüre). Darin finden sich detaillierte Informationen über die Box, zu ihren Zielen, zu ihrer Wirkung und zur genauen Anwendung jeder Übung. Die gedruckte Version ist kostenpflichtig. Das PDF-Dokument kann gratis heruntergeladen werden.

Wie wendet man die «Kidz-Box» zu Hause an? Die Informationen für Eltern geben in zehn Sprachen Auskunft, wie sich auch daheim mit Spiel und Bewegung Spass haben lässt.



Herausgeber: Gesundheitsförderung Schweiz  
Autorenteam: Zahner, L., Bürgi, F., Niederer, I., Liechti, B., Kriemler, S., Puder, J.  
Grafik und Design: Jung von Matt/Limmat  
Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE)

© 2008 Gesundheitsförderung Schweiz

Text- und Bildquelle:  
[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)  
[4. November 2009]



