**Presseinformation**

**Bildschirmzeit und Bewegungsmangel:   
Wenn der Schulstart auf den Rücken geht**

****

Dynamisches Sitzen und Bewegungspausen fördern die Rückengesundheit von Schulkindern.   
[© AGR / Aeris]

**Bremervörde, 24. August 2025 – Mit dem Schulstart wächst nicht nur der Wissensdurst, sondern auch der Medienkonsum. Studien zeigen: Schon Grundschulkinder verbringen immer mehr Zeit vor Bildschirmen – sei es im Unterricht, auf Social Media, beim Videogucken oder Gaming. Gleichzeitig steigt mit der Einschulung die Sitzzeit deutlich an – mit spürbaren Folgen für die Gesundheit und den Kinderrücken. „Eltern fühlen sich dieser Entwicklung oft ausgeliefert, sind es aber nicht“, sagt Dr. Dieter Breithecker, Gesundheits- und Bewegungswissenschaftler sowie Experte der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. „Wer Bewegung gezielt in den Alltag einbaut und auf eine bewegungsfördernde und somit auch rückenfreundliche Ausstattung achtet, kann viel für die gesunden Entwicklungsprozesse seines Kindes tun.“ Die AGR zertifiziert besonders rückenfreundliche Produkte – darunter auch Schulranzen und Kindermöbel – nach Prüfung durch eine unabhängige Kommission medizinischer und wissenschaftlicher Experten.**

Mit der Einschulung beginnt für Kinder ein neuer Lebensabschnitt – auch in körperlicher Hinsicht: Während Kita-Kinder viel rennen, toben und spielen dürfen, verbringen Schülerinnen und Schüler plötzlich mehrere Stunden täglich im Sitzen – im Unterricht, bei den Hausaufgaben und anschließend oft vor dem Bildschirm. Laut einer Studie des Instituts für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg sitzen Kinder und Jugendliche rund 70 Prozent ihrer wachen Zeit – werktags rund 10,5, am Wochenende mehr als 7,5 Stunden pro Tag. Eine aktuelle Studie der OECD berichtet außerdem: In Deutschland verbringen Jugendliche pro Woche rund 48 Stunden vor Bildschirmen – das entspricht fast sieben Stunden täglich – ein Spitzenwert im internationalen Vergleich.

**Sitzmarathon in Deutschlands Klassenzimmern**

Dass langes Sitzen der körperlich-geistigen Gesundheit schadet, ist bekannt – doch für Kinder im Wachstum ist es besonders bedenklich. „Bewegungsmangel in Kombination mit hoher Bildschirmzeit hat gravierende Folgen“, warnt Breithecker. Die Symptome reichen von Konzentrationsproblemen, Schlafstörungen und Antriebslosigkeit bis hin zu Haltungsstörungen und Rückenschmerzen. Während in modernen Büros ergonomisches Arbeiten immer häufiger zum Standard wird, sitzen viele Schülerinnen und Schüler weiterhin auf starrem Sitzmobiliar und sollen stundenlang dem Unterricht folgen. „Entwicklungsgerechte ergodynamische Konzepte und Bewegung bleiben im Schulalltag häufig außen vor. Sport ist eines der ersten Fächer, das entfällt, wenn Lehrpersonen fehlen – das ist fatal für die Entwicklung und Gesundheit unserer Kinder“, kritisiert Breithecker.

**Was Eltern tun können – Tipps vom Experten**

Auch wenn sich Eltern manchmal machtlos fühlen – sie können viel tun, um einen gesunden Ausgleich zum Schulalltag zu schaffen. „Wer bei Ballsportarten, Fahrradfahren, Schwimmen oder einfach draußen Toben Spaß findet, tut seinem Körper Gutes und hat einen geringeren Bedarf, auf einen Bildschirm zu gucken“, empfiehlt Breithecker. Der Bewegungsexperte gibt Tipps, wie sich Aktivität ganz einfach in den Familienalltag integrieren lässt:

* **Spaß an Bewegung:** Finden Sie heraus, welche Bewegungs- bzw. Sportart Ihrem Kind Freude macht. Mit Freunden im Verein steigt die Motivation.
* **Aktiver Schulweg:** Wenn möglich: zu Fuß, mit dem Roller oder dem Fahrrad zur Schule – das fördert Fitness und Selbstständigkeit.
* **Bewegte Pause**: Nach dem Lernen oder der Bildschirmzeit: kleine Bewegungspausen mit spielerischen Gleichgewichtsübungen, Ballspielen oder einem kurzen Spaziergang.
* **Feste Medienzeiten:** Vereinbaren Sie klare Regeln für die Nutzung von Smartphone, Tablet & Co. und achten Sie auf altersgerechte Inhalte.
* **Gemeinsame Aktivitäten:** Planen Sie feste Familienzeiten für Bewegung – ob im Wald, beim Spielen im Garten oder bei Ausflügen am Wochenende.
* **Vorbild sein:** Kinder orientieren sich am Verhalten der Erwachsenen – leben Sie einen aktiven Alltag vor und nutzen Sie Medien bewusst.

**„Zappeln“ erlaubt – so sitzen Kinder richtig**

Natürlich lässt sich Sitzen in der Schule oder bei den Hausaufgaben nicht völlig vermeiden. Umso wichtiger ist es, dynamisch zu sitzen. Dr. Breithecker rät zum rückenfreundlichen „Zappeln“: „Kinder sollten nicht starr auf dem Stuhl und am Schreibtisch verharren. Sie dürfen und sollen vielseitige, spontane Wechselpositionen – auch auf dem Boden – einnehmen, auch mal „lümmeln“ und leicht auf dem Stuhl kippeln.“ Ideal sind mitwachsende, höhenverstellbare Möbel sowie Sitzmöbel, mit einer dynamischen, mehrdimensional beweglichen Sitzfläche, die den natürlichen Bewegungsdrang von Kindern aufnehmen und nicht blockieren.

Orientierung, welche Kindermöbel und Schulranzen den Kinderrücken gut unterstützen, gibt das AGR-Gütesiegel, das nur Produkte auszeichnet, die nach Prüfung durch eine unabhängige medizinische Expertenkommission als besonders rückenfreundlich bewertet wurden.

Weitere Tipps und Informationen: [www.agr-ev.de/kinderruecken](http://www.agr-ev.de/kinderruecken)

**Pressekontakt**

Nina Grünewald

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Stader Straße 6

27432 Bremervörde

Tel: +49 4761 926358329

Mobil: +49 151 18546953

E-Mail: [nina.gruenewald@agr-ev.de](mailto:nina.gruenewald@agr-ev.de)

Gerne stellen wir Ihnen weitere Informationen und Bilder zur Verfügung und vermitteln Ihnen Interviews mit anerkannten Expertinnen und Experten. Kontaktieren Sie uns jederzeit.

**Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.** fördert seit ihrer Gründung 1995 die Rückengesundheit. Der unabhängige Verein mit Sitz in Bremervörde (Niedersachsen) zeichnet besonders rückengerechte Produkte in Kooperation mit medizinischen Fachgesellschaften mit dem AGR-Gütesiegel aus. Die Aktion Gesunder Rücken arbeitet eng mit unabhängigen Expertinnen und Experten aus Medizin und Forschung zusammen, um Fachhandel und Therapierende zum Thema Ergonomie und Rückengesundheit zu schulen sowie Verbraucher rund um die Vermeidung von Rückenschmerzen zu informieren. [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

**Das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“** wurde von der AGR gemeinsam mit den beiden größten deutschen Rückenschulverbänden als Entscheidungshilfe für Verbraucherinnen und Verbraucher entwickelt. Damit zeichnet der Verein Produkte aus, die von einer unabhängigen Prüfkommission aus Ärztinnen und Ärzten sowie Therapierenden verschiedener Fachgebiete nach strengen Kriterien als besonders rückengerecht bewertet wurden. Die Qualität und Aussagekraft des AGR-Gütesiegels wurde vom Bundesverband Verbraucherinitiative e. V. auf dem Verbraucherportal Label-online.de mit der höchsten Auszeichnung „besonders empfehlenswert“ bewertet. Das AGR-Gütesiegel und der Prüfprozess wurden zudem vom „Amt der Europäischen Union für geistiges Eigentum“ (EUIPO) genau unter die Lupe genommen und 2022 als seriös und vertrauenswürdig ausgezeichnet. Es ist somit eines der wenigen Gütesiegel, das diese hochwertige internationale Auszeichnung als EU-Gewährleistungsmarke erhalten hat. Weitere Informationen zum AGR-Gütesiegel sowie eine Übersicht zu den geprüften Produkten gibt es unter [www.agr-ev.de/produkte](http://www.agr-ev.de/produkte).