



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

**Plattform Ernährung
und Bewegung e.V.**

Wallstraße 65
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67

Fax 030 27 87 97-69

plattform@pebonline.de

www.pebonline.de

Film ab! Steht auf!

Unterhaltsamer Animationsfilm gegen den „Sitzenden Lebensstil“ und für mehr Alltagsbewegung verfügbar

Im Rahmen der Initiative „Familienaufstand! Alles zählt, nur Sitzen nicht“ haben die Partner der Arbeitsgruppe Prävention und Gesundheitsförderung der Universität Bielefeld und die Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) mit Förderung des Bundesministeriums für Gesundheit einen unterhaltsamen Animationsfilm mit Informationen und Tipps gegen lange Sitzzeiten und für mehr Bewegung im Familienalltag veröffentlicht.

„Unser Aufsteh-Film zeigt mit einem Augenzwinkern, in welchen Alltagssituationen es einfach besser ist, aufzustehen und vermittelt darüber hinaus leicht verständlich und unterhaltsam, warum wir alle weniger Sitzen sollten“, erläutert peb-Geschäftsführerin Dr. Andrea Lambeck den Ansatz des Animationsfilms. „Wir haben den Film gemacht, weil Sitzzeiten einen hohen Stellenwert für die gesunde Entwicklung – auch schon von Kindern und Jugendlichen haben. Wer weniger sitzt oder langes Sitzen häufig unterbricht, hat z. B. bessere Chancen auf ein gesundes Körpergewicht und kann sich besser konzentrieren“, fügt PD Dr. Jens Bucksch von der Universität Bielefeld hinzu.

Auf YouTube ist der „Aufsteh-Film“ unter dem Stichwort „Familienaufstand“ (<https://www.youtube.com/watch?v=XmV8-xHGUtg>) zu finden. Interessierte können den Film auf ihren Online-Angeboten via YouTube einbinden oder die Datei über die Plattform Ernährung und Bewegung beziehen.

Der Film ist Teil der Initiative „Familienaufstand! Alles zählt, nur Sitzen nicht“ in deren Mittelpunkt ein Spiel für die ganze Familie steht. „Familienaufstand!“ regt auf spielerische Weise dazu an öfter mal aufzustehen und mehr Schwung in den Familienalltag zu bringen. Im ersten Schritt machen die Familien den Sitzcheck, um herauszufinden, bei welchen Gelegenheiten sie viel sitzen und was sie dagegen tun wollen. Dann geht’s los und alle Familienmitglieder sammeln Punkte in den drei Kategorien „(Auf)Stehen!“, „Bring Schwung rein!“ und „Beweg dich!“. Denn beim „Familienaufstand!“ geht es nicht nur um Sport und anstrengende Bewegung, sondern vor allem darum, im Alltag weniger zu sitzen und sich mehr zu bewegen. Unter www.familienaufstand.de stehen alle Spielmaterialien als Download zur Verfügung. Außerdem gibt es hier neben Tipps für mehr Alltagsbewegung und ganz praktischen Alternativen zum „Sitzenden Lebensstil“ auch Hintergrundinformationen zum Zusammenhang von Sitzen und Gesundheit.

Die **Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb)** ist ein Zusammenschluss von Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Rund 100 Partner setzen sich aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Das Thema „Sitzender Lebensstil“ wird von peb seit mehreren Jahren bearbeitet und kommuniziert.

Die **Universität Bielefeld** ist am „Familienaufstand!“ mit der Arbeitsgruppe 4 „Prävention und Gesundheitsförderung“ der Fakultät für Gesundheitswissenschaften beteiligt. Die Arbeitsgruppe um Prof. Dr. Petra Kolip und PD Dr. Jens Bucksch beschäftigt sich mit der grundsätzlichen Frage, wie sich die Gesundheit fördern und Krankheiten verhindern lassen. Das Thema „Sitzender Lebensstil“ wird seit einigen Jahren unter einer verhaltensepidemiologischen Perspektive aufbereitet.