



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

Aufsteh-Spiel „Familienaufstand!“ weiterent- wickelt

**Spielerisch im Alltag mehr bewegen und weniger sitzen –
www.familienaufstand.de**

Berlin, März 2017 – „Familienaufstand! – Alles zählt, nur Sitzen nicht“ ist ein Spiel für die ganze Familie, das Spaß macht und dazu motiviert, öfter mal aufzustehen und mehr Schwung in den Alltag zu bringen. Denn Kinder verbringen einen viel zu großen Teil ihres Alltags im Sitzen.

Mit der Förderung durch das Bundesministerium für Gesundheit haben die Partner der Arbeitsgruppe Prävention und Gesundheitsförderung von der Universität Bielefeld und die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) das Spiel im Familienalltag erprobt und optimiert. 21 Testfamilien haben dazu „Familienaufstand!“ unter Alltagsbedingungen gespielt und den Aufsteh-Champion ihrer Familie ermittelt.

Zunächst machen die Familien den Sitzcheck und finden heraus, bei welchen Gelegenheiten im Alltag sie sitzen und was sie verändern wollen. Dann startet das Spiel und alle Familienmitglieder sammeln Punkte. Ob Treppe steigen statt Aufzug fahren, zu Fuß zur Schule gehen oder Vokabeln lernen im Gehen – alles zählt, nur Sitzen nicht! Punkte werden in den drei Kategorien „(Auf)Stehen!“, „Bring Schwung rein!“ und „Beweg dich!“ gesammelt, 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.

Sitzzeiten haben einen hohen Stellenwert für die gesunde Entwicklung – auch schon von Kindern und Jugendlichen. Wer weniger sitzt oder langes Sitzen häufig unterbricht, hat z.B. bessere Chancen auf ein gesundes Körpergewicht und kann sich besser konzentrieren. Zudem sind Kinder, die weniger sitzen, oft ausgeglichener und haben meist festere Knochen. Wenn man hingegen viel sitzt, kommen im weiteren Lebensverlauf bestimmte Krankheiten häufiger vor, z. B. die „Zuckerkrankheit“ (Diabetes Typ 2) oder Herzerkrankungen. Bereits kurze Sitzunterbrechungen und mehr Stehen wirken sich positiv auf bestimmte Blutwerte aus. Im Vergleich zum Sitzen werden dabei bis zu doppelt so viele Kalorien verbraucht. Regelmäßige Veränderungen der Körperhaltung sind außerdem gut für Muskeln, Gelenke und die Wirbelsäule.

Die Rückmeldungen der Familien, die „Familienaufstand!“ gespielt haben, zeigen deutlich, wie das Spiel die Familien in Schwung bringt und dazu beiträgt, dass Familien ihr Sitzverhalten hinterfragen:

„Das Interessante ist einfach, dass man sieht, wie viel sitzt man still am Tag und das können teilweise sehr, sehr lange Zeiten sein.“

„Ich würde das Spiel auf jeden Fall weiterempfehlen, damit andere sich auch mal ein Bild davon machen können, wie viel am Tag sie sitzen.“

„Meine Erwartungen waren, dass die Kinder einfach lernen, dass man sich zwischendurch mal bewegen kann und dass es schon ganz viel bringt, wenn man einfach ein bisschen aktiver wird insgesamt. Das hat geklappt.“

„Sie lernt jetzt wirklich viel im Stehen, tigert dann mit ihrem Buch oder Heft in der Hand durch die Gegend. Und das geht auch ganz gut.“

„Das war dann schon ein Anreiz für meinen Sohn, er möchte gerne der Sieger sein. Das ist ja auch genau das passende Alter mit neun Jahren, wer ist am schnellsten und wer ist am besten, das zählt da noch total und das hat ihn auch wirklich mitgerissen.“

„Das ist, finde ich, ein schöner Nebeneffekt, dieser Familiengedanke – nicht nur jeder ist Einzelkämpfer, sondern gemeinsam macht man was.“

„Abends haben wir immer zusammengesessen. ‚So, jetzt holen wir erstmal unseren Familienaufstand raus und jetzt gucken wir mal, was heute gewesen ist‘ und dann kommt man natürlich auch nochmal über das eine oder andere ins Gespräch, was ja auch schön ist.“

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 Krankheit verhindern lassen. Das Thema „Sitzender Lebensstil“ wird seit einigen Jahren unter einer verhaltens-epidemiologischen Perspektive aufbereitet.