



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## peb-Themendienst

# Aufstehen, der Frühling beginnt

## Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit für die ganze Familie

Berlin, Februar 2013 – Stück für Stück werden die Tage länger und die Temperaturen klettern über den Gefrierpunkt. Bald können wir wieder im T-Shirt draußen toben und barfuß über Wiesen rennen. Bewegung an hellen Tagen macht nicht nur Spaß, sondern beugt zugleich der Frühjahrsmüdigkeit vor. Unter Einfluss von Licht werden die in den dunklen Wintermonaten geleerten Speicher für das „Gute-Laune-Hormon“ Serotonin wieder aufgefüllt. „Deshalb sollten wir uns im Übergang vom Winter zum Frühling besonders oft im Freien aufhalten“, rät Dr. Andrea Lambeck, Geschäftsführerin der Plattform Ernährung und Bewegung (peb). Außerdem wirkt Bewegung an der frischen Luft dem Sitzenden Lebensstil entgegen. Die HELENA-Studie zeigt, dass Jugendliche in Europa insgesamt zu viel sitzen: im Durchschnitt ca. 9 Stunden pro Tag, d.h. 70 Prozent ihrer Wachzeit. „Der Energieverbrauch beim Sitzen ist fast so niedrig wie der Energieverbrauch beim Schlafen. Neben allgemeiner Inaktivität bilden lange Sitzzeiten ein zusätzliches Risiko für die Entwicklung von Übergewicht. Umgekehrt schützt ein aktiver Lebensstil mit ausreichend Bewegung die Gesundheit“, erklärt Sportwissenschaftler und peb-Vorstandsmitglied Prof. Gerhard Huber.

### Aufgestanden und raus da!

Die Schule ist vorbei und es ist trotzdem noch hell? Da blitzt sogar ein blauer Himmel unter der Wolkendecke hervor? Wunderbar! Jetzt können die Schüler die langen Klassenzimmer-Sitzzeiten im Park, auf dem Spiel- oder Sportplatz ausgleichen. Natürlich bietet das Wochenende auch tolle Gelegenheiten für ausgedehnte Spaziergänge oder kleine Wanderungen in der Natur, die nach und nach zu blühen beginnt. Auch Radtouren sorgen für mehr Schwung und Elan. Also anstatt mit dem Eltern-Taxi oder Bus zu Kita und Schule, rauf aufs Rad!

**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

Sonja Both

Tel.: 030 27 87 97 65  
s.both@pebonline.de

### **Bildschirmzeiten ok, aber in Maßen!**

Die Jahreszeit zwischen Winter und Sommer ist oft unbeständig. Wenn es draußen mal regnet und stürmt muss man nicht gegen seine Bedürfnisse ankämpfen und um jeden Preis nach draußen gehen. Aber aufgepasst: Im Innenraum gehören sitzende Beschäftigungen wie Fernsehen, Computerspiele und Social Media zu den Lieblingsbeschäftigungen von Kindern und Jugendlichen. In Maßen ist das auch unproblematisch und mit der Auswahl der richtigen Sendungen kann es sogar lehrreich sein. Insgesamt sollten Kinder und Jugendliche aber pro Tag nicht länger als ein bis zwei Stunden vor dem Bildschirm verbringen. Kinder unter zwei Jahren sollten überhaupt keine Bildschirmmedien konsumieren. Um die Bildschirmzeiten zu reduzieren, hilft es den Fernseher und Computer aus den Kinderzimmern zu entfernen. Erfolgsversprechend sei es auch, zeitliche Begrenzungen festzulegen. „Damit die jungen Menschen in einen eigenverantwortlichen Umgang mit Medien hineinwachsen, ist es ratsam, sie innerhalb der gesetzten Grenzen selbst über ihre Medienzeiten entscheiden zu lassen“, sagt Dr. Andrea Lambeck.

### **Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb)**

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.