



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

Experten zum Thema Sitzender Lebensstil

Gerne stellen wir den Kontakt zu einem der Mitglieder des peb-Fachbeirats zum Thema *Sitzender Lebensstil* her.

Die peb-Fachbeiräte setzen sich zusammen aus Wissenschaftlern und Praxisexperten. Sie beraten peb und begleiten die Entwicklung und Umsetzung von Aktionen und Projekten. Die Beiräte arbeiten interdisziplinär – die Mitglieder kommen u. a. aus den Bereichen Public Health, Prävention, Kinderernährung, Psychologie, Sportwissenschaft, Epidemiologie, Sozial- und Gesundheitswissenschaften, Kommunikation und Bildungswesen.

Mitglieder des peb-Fachbeirats Sitzender Lebensstil

Prof. em. Dr. med. Aloys Berg (Universität Freiburg; IPM Institut für präventive Medizin Freiburg), Prof. em. Dr. Wolf-Dietrich Brettschneider (Universität Paderborn), Dr. Jens Bucksch (Universität Bielefeld), Prof. Dr. Ingo Froböse (Deutsche Sporthochschule Köln), Prof. Dr. Gerhard Huber (Universität Heidelberg), Uwe Kleinert (Coca-Cola), Reinhard Mann (dikj), Dr. Birgit Sperlich (Universität Würzburg).



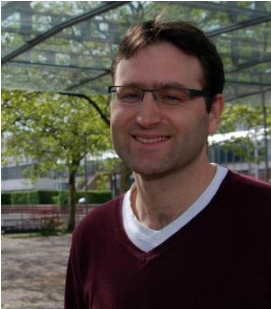
Ingo Froböse ist Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln und setzt sich auf vielfältige Weise für mehr Bewegung ein. Auf ungewöhnlichen Wegen, z.B. im ARD Morgenmagazin, bringt der mehrmalige Deutsche Vizemeister über 100 und 200 Meter sowie Deutscher Hochschulmeister über 200 Meter seine Bewegungsbotschaft an Mann, Frau und Kind.

„Das Allerwichtigste ist es, den Menschen wieder mit dem Bewegungsvirus zu infizieren! So, dass sie selbst merken `jede Bewegung ist besser als keine`. Und grundsätzlich gilt: Je kleiner der erste Schritt, desto größer die Chance Spaß zu haben und dabei zu bleiben!“

**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

Wiebke Kottenkamp
Tel.: 030 27 87 97-65
W.Kottenkamp@pebonline.de



Dr. Jens Bucksch ist wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld und Herausgeber des Buches "Walkability. Das Handbuch zur Bewegungsförderung in der Kommune".

„Beim Sport haben Appelle an die Überwindung des „inneren Schweinehundes“ oft nur eine kurzfristige Wirkung. Sport zu fördern ist erstrebenswert und prima, aber das Nichtsitzen im Alltag, die natürliche Integration von Gehen und Stehen ist zusätzlich extrem effektiv und bedarf eben nicht einer Überwindung, sondern der entsprechenden Gestaltung der Umwelt, also strukturelle Intervention, um Gewohnheiten zu durchbrechen und zu verändern wie z.B. gute Rad- und Fußwege.“



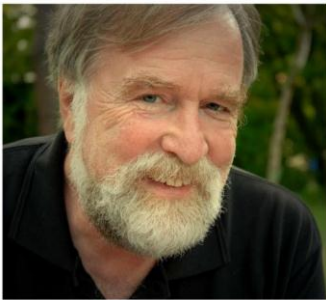
Prof. Dr. Gerhard Huber ist Leiter des Arbeitsbereichs "Prävention und Rehabilitation" am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg. Sein Forschungsschwerpunkt ist Gesundheitsförderung durch Bewegung.

„Zu langes Sitzen kann zu einer langfristig tödlichen Gewohnheit werden. Wer mehr als neun Stunden am Tag sitzend verbringt, gefährdet seine Gesundheit nachweislich und erhöht sein Sterberisiko. Dies wächst linear zur Sitzzeit.“



Dr. Birgit Sperlich ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sportwissenschaft an der Universität Würzburg. Ihre Forschungsschwerpunkte sind u. a. die Identifizierung von Einflussfaktoren auf die körperliche Aktivität und den sitzenden Lebensstil in Freizeit, Transport und Arbeit.

"Nicht nur der Kalorienverbrauch ist [beim Sitzen] sehr gering, auch der feine Regelkreis der Enzyme und Botenstoffe kommt ins Stocken."



Prof. Dr. med. Aloys Berg ist Sport- und Ernährungsmediziner am Institut für Präventive Medizin (IPM) in Freiburg. Besondere Expertise bringt er in den Bereichen Lebensstilmanagement und therapeutische Lebensstiländerung sowie in der angewandten Ernährungsmedizin mit.

„Einmal übergewichtige Kinder haben ein hohes Risiko, auch als Erwachsene übergewichtig zu sein. So bleiben ca. 80 Prozent der adipösen 7-jährigen auch als Erwachsene adipös. Der Prävention im frühen Kindesalter kommt daher die Schlüsselrolle bei der Übergewichtsprävention zu.“



Wolf-Dietrich Brettschneider ist emeritierter Professor für Sportwissenschaften. Sein Interesse gilt vor allem den Themen Sport in der Schule sowie der jugendlichen Sportkultur.

"Eltern sollte man nicht mit den Folgen und Risiken drohen, die mit dem Übergewicht verbunden sind. Vielmehr geht es darum, Bewegung als selbstverständlichen Teil des Alltags zu erleben, der Spaß und Freude bereitet."