



*Gemeinsam für einen
gesunden Lebensstil*



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

Inhaltsverzeichnis

Gemeinsam für einen gesunden Lebensstil	3

Auf dem Weg zum Gleichgewicht	4

Kinder und Jugendliche im Fokus	6

Nur gemeinsam geht es	7

Darum sind wir Mitglied bei peb	8

Neue Wege durch Modellprojekte	10

„9+12 Gemeinsam gesund in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr“	11

„gesunde kitas • starke kinder“ & „KiCo – Kita-Coaches IN FORM“	12

„Regionen mit peb IN FORM“ bringt Gesundheitsförderung in die Kommune	14

Kooperationen – Gelebte Vernetzung	16

peb – bündelt Kompetenz	18

Kommunikation, die Themen setzt	20

Zukunft mit peb – ein Ausblick	22

peb-Agenda 2020	26

Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung beide Geschlechter, auch wenn aus Gründen der leichten Lesbarkeit meist die männliche Form steht.

Gemeinsam für einen gesunden Lebensstil

Wer gesund bleiben will, tut gut daran, sich ausgewogen zu ernähren und ausreichend zu bewegen. Die Plattform für Ernährung und Bewegung e. V. (peb) setzt sich dafür ein, dass Kinder von Anfang an mit einem gesunden Lebensstil aufwachsen. Damit leistet peb einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Übergewicht. Die 2004 gegründete Plattform – mittlerweile sind über 100 Mitglieder aus allen Bereichen der Gesellschaft dabei – gehört heute zu den bedeutendsten Institutionen im Feld der Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche in Deutschland – und geht dabei einen besonderen Weg.

peb verbindet und bewegt

Die Mitglieder aus öffentlicher Hand, Wissenschaft, Wirtschaft, Sport, Gesundheitswesen und Zivilgesellschaft machen peb zu einem breiten Bündnis für einen gesunden Lebensstil. Dabei verbindet die Plattform die unterschiedlichen Bereiche und führt Engagement, Erfahrung und Wissen zusammen.

Ziel von peb ist der Rückgang der Prävalenz von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Der strategische Ansatz ist die Förderung eines gesunden Lebensstils mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger ausreichender Bewegung bei allen Kindern und Jugendlichen.

peb auf den Punkt

- > *peb baut auf die Verbindung von Ernährung und Bewegung.*
- > *peb bringt die entscheidenden Kräfte an einen Tisch: Übergewicht erfordert ganzheitliche Ansätze und die Mitwirkung möglichst aller relevanten Akteure.*
- > *peb versteht sich als Plattform für den Dialog und steht für Interdisziplinarität.*
- > *Bei peb wird Vernetzung gelebt: Kontakte vermitteln, Kräfte bündeln, Synergien erschließen und Lösungen entwickeln – das sind die Stärken des Netzwerks.*
- > *peb führt zu nachhaltigen Ergebnissen: Wissenschaftlich fundiert und gleichzeitig praxisorientiert, gemeinsam mit den Betroffenen werden Beispiele guter Praxis entwickelt.*



Auf dem Weg zum Gleichgewicht



Von der Idee ...

Deutschland im Jahr 2004. Ernährung und Gesundheit rücken mehr denn je ins Blickfeld der Politik. Immer mehr Menschen wiegen zu viel: Übergewicht und seine gesundheitlichen und ökonomischen Folgen kommen auf die politische Agenda. Die Bundesregierung erkennt die Notwendigkeit zum Handeln – vor allem bei Kindern und Jugendlichen. In der Verantwortung sieht man alle Beteiligten: Politik, Wirtschaft, sowie die entsprechenden Lebenswelten mit Elternhaus, Kita, Schule, Sportverein und Kommune.

... zur Gründung

Noch im selben Jahr wird der Gründungskongress der Plattform Ernährung und Bewegung zum großen Erfolg. Über 1.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus unterschiedlichen Handlungsfeldern rund um Ernährung und Bewegung kommen in Berlin zu-

> **Prof. Dr. med. Erik Harms,**
erster Vorstandsvorsitzender von peb und damaliger Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin:

„Nur durch die Zusammenarbeit vieler Akteure, die sich gemeinsam engagieren, entsteht die notwendige Überzeugungskraft und die Dynamik, um eine langfristige Veränderung herbeizuführen.“

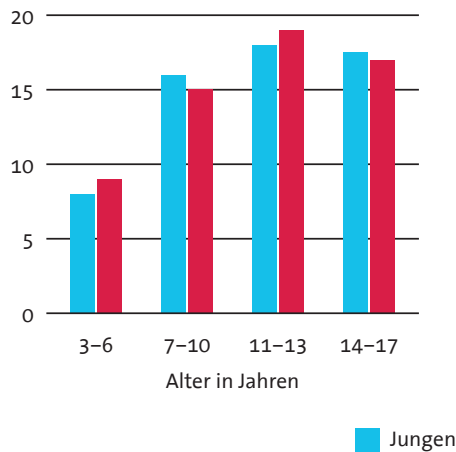


sammen, um die Gründung von peb zu erleben. Im Fokus steht das gemeinsame Ziel: Übergewichtsprävention – für mehr Gesundheit im 21. Jahrhundert. Inzwischen sind mehr als 10 Jahre vergangen, und peb arbeitet seitdem konsequent auf dieses Ziel hin.

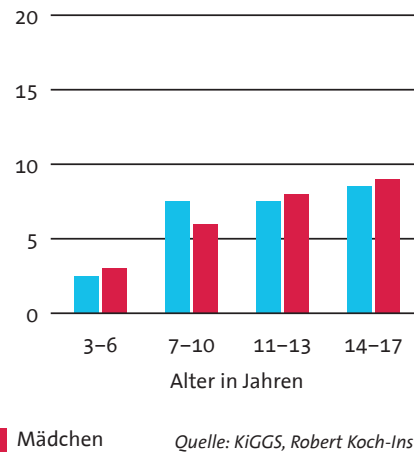


Die Vertreter der peb-Gründungsmitglieder beim Gründungskongress am 29.09.2004 in Berlin, v.l.n.r. Dr. Theo Spettmann, BLL; Rolf Stuppardt, Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Gesetzlichen Krankenkassen; Renate Künast, BMVEL; Prof. Dr. med. Erik Harms, DGKJ; Dr. Andrea Dittrich, CMA; Franz-Josef Möllenberg, NGG; Wilfried Wolfgang Steinert, BER; Manfred von Richthofen, DSB

1. Übergewicht (einschl. Adipositas) bei Jungen und Mädchen in den verschiedenen Altersgruppen



2. Adipositas bei Jungen und Mädchen in den verschiedenen Altersgruppen



Quelle: KiGGS, Robert Koch-Institut, 2008

Exkurs: Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

Seit den 80er Jahren wurden Kinder und Jugendliche in Deutschland und weltweit immer schwerer: Übergewicht bei jungen Menschen entwickelte sich zum ernstzunehmenden gesundheitlichen Problem. 2007 lieferte der bundesweite Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS) erstmalig repräsentative altersspezifische Daten zum Ausmaß des Problems. Demnach waren zu diesem Zeitpunkt hierzulande knapp 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren übergewichtig, und dies mit unterschiedlicher Ausprägung in den verschiedenen Altersgruppen:

> Während der Anteil der Übergewichtigen 2007 gemäß den KiGGS-Daten 9 Prozent bei den 3- bis 6-Jährigen beträgt, steigt er auf über 15 Prozent bei den 7- bis 10-Jährigen und bis über 17 Pro-

zent bei den 11- bis 17-Jährigen. Die Einschulung mit ihren gravierenden Veränderungen in der Lebenswelt der Kinder und später der Beginn der Pubertät markieren zwei wichtige Einschnitte, in denen diese Entwicklung einen sprunghaften Anstieg erfährt.

> 6,3 Prozent aller 3- bis 17-Jährigen leiden unter Adipositas, einem krankhaften Übergewicht.

Die Ursachen von Übergewicht und Adipositas sind komplex. Neben dem Ernährungsverhalten ist insbesondere mangelnde

Bewegung ein wichtiger Risikofaktor. Zudem spielen auch Genetik, sozioökonomische Faktoren (Bildungsstand, soziale Schicht, Herkunft) und psychosoziale Aspekte eine Rolle. Entsprechend braucht es für erfolgreiche Maßnahmen die Mitarbeit verschiedener Fachdisziplinen. Dabei ist klar: Prävention geht vor Therapie. Gesundheitsförderung und Prävention sollten ansetzen, noch bevor Übergewicht entsteht. Schließlich hat die Praxis gezeigt: Am leichtesten lassen sich die Pfunde bekämpfen, die noch nicht da sind.

Verhaltens- und Verhältnisprävention

Verhaltensprävention will die Gesundheitskompetenz und gesundheitsgerechtes Verhalten beim Einzelnen verbessern, z. B. durch Aufklärung und Beratung. Verhältnisprävention zielt darauf ab, die Lebenswelten so zu gestalten, dass ein gesunder Lebensstil erleichtert wird, z. B. durch ein ausgewogenes Essensangebot in öffentlichen Einrichtungen.

Kinder und Jugendliche im Fokus

Auch wenn es nie zu spät ist für einen gesunden Lebensstil: Der Grundstein dafür sollte bereits in der Kindheit gelegt werden. Kinder haben Spaß an Bewegung und ein natürliches Sättigungsgefühl – dies gilt es zu nutzen und zu erhalten. Wer als Kind schon an einen gesunden Lebensstil herangeführt wird, behält ihn mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Leben lang bei. Deswegen kommt der frühen Prävention im Kampf gegen Übergewicht eine Schlüsselrolle zu. Der Lebensstil von Kindern und Jugendlichen wird dabei entscheidend von ihrem Umfeld geprägt: In Familie, Kita und Schule. Erwachsene und Freundeskreis setzen die Rahmenbedingungen, in denen Kinder und Jugendliche aufwachsen. Deshalb müssen auch sie mit im Fokus der Aktivitäten stehen.

Multifaktorielle Ursachen – Ganzheitliches Vorgehen

Weil Übergewicht viele Ursachen hat, setzt die Plattform auf einen ganzheitlichen Ansatz. Im Fokus von peb stehen Lebensstil und Alltag von Kindern und Jugendlichen mit allen Facetten. Die Entwicklung von Maßnahmen muss Aspekte der Verhaltens- und der Verhältnisprävention einbeziehen. An diesem Anspruch orientieren sich die Botschaften und Maßnahmen von peb. Zur Ganzheitlichkeit gehört zudem die frühe Beteiligung der Betroffenen – aus Sicht der Plattform eine wesentliche Voraussetzung für erfolgreiches Arbeiten in der Gesundheitsförderung.

› **Gitta Connemann, Mitglied des Deutschen Bundestages, Stellvertretende Fraktionsvorsitzende CDU im Deutschen Bundestag:** „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. Prävention bei Kindern ist unverzichtbar. Denn in der frühen Phase ihrer Entwicklung werden sie besonders stark geprägt. Einmal erworbene Gewohnheiten werden sie oft ein ganzes Leben lang begleiten. Fehlende Bewegung und falsche Ernährung können gravierende Folgen haben – Übergewicht und Diabetes inklusive. Und leider erhält nicht jedes Kind das beste Rüstzeug von Zuhause. Aber jedes Kind hat die Chance auf eine gesunde Ernährung verdient. Wir müssen deshalb früh ansetzen. Bereits in der Schwangeren-Beratung, in den ersten Lebensjahren und mit Ernährungsbildung in Kindergarten und Grundschule können wir die Weichen für ein gesundes Leben stellen. Dabei hilft auch peb – durch ihre Projekte und indem die Plattform immer wieder wichtige Themen setzt.“



Nur gemeinsam geht es

Wer Übergewicht erfolgreich vorbeugen will, muss an vielen Stellen ansetzen und möglichst viele Akteure aus dem Themenumfeld einbeziehen. Das geht nur über ein breites Bündnis aller betroffenen gesellschaftlichen Gruppen. Wie sehr peb die Idee mit Leben füllt, zeigt ein Blick auf die aktuelle Mitgliederstruktur.

peb dient den Mitgliedern als Forum für die partnerschaftliche Diskussion. Ziel ist, Positionen im gemeinsamen Interesse zusammenzuführen – auch wenn die Standpunkte manchmal gegensätzlich sind. Die Vielzahl der unterschiedlichen Mitglieder garantiert zugleich Ausgewogenheit - auch weil bei peb alle Mitglieder gleichwertig sind: Jedes hat eine Stimme.



Die Mitgliedergruppen von peb

Sie bilden einen Querschnitt aller gesellschaftlichen Gruppen aus Politik, Wirtschaft und Zivilgesellschaft:

- A. Öffentliche Hand
- B. Ernährungswirtschaft
- C. Sport
- D. Bildung, Erziehung, Verbraucher
- E. Gesundheit
- F. Wissenschaft
- G. Gesellschaftliche Gruppen, Institutionen und Unternehmen



> Uwe Kleinert, Leiter für Nachhaltigkeit und Unternehmensverantwortung bei Coca-Cola Deutschland, Vorsitzender des Arbeitskreis Kommunikation bei peb:

„Es ist keine Selbstverständlichkeit, dass sich all die verschiedenen Player zusammensetzen und gemeinsam an einem Thema arbeiten. Das läuft natürlich nicht immer harmonisch, da gibt es auch viele Diskussionen. Aber es ist faszinierend, dass sich unterschiedliche Partner – Wissenschaftler, Elternorganisationen, Gewerkschaften, Verbraucherschutz, Unternehmen, Ministerien – für eine gemeinsame Sache einsetzen und ihre Zeit, ihr Know-how und entsprechende Ressourcen im Rahmen von peb investieren.“



Darum sind wir Mitglied bei peb

> **Ulrike Höfken, Ministerin für Umwelt, Landwirtschaft, Ernährung, Weinbau und Forsten des**



Landes Rheinland-Pfalz: „Mir ist der Lebensstil unserer Kinder mit ausgewogener Ernährung und viel Bewegung eine Herzensangelegenheit – denn Gesundheit ist die Grundlage jeder persönlichen und damit auch gesellschaftlichen Entwicklung. Durch unser Engagement bei peb können wir in Rheinland-Pfalz von den Erfahrungen und der Expertise des ganzen Bündnisses profitieren – und peb kann wiederum an unseren Kompetenzen teilhaben.“

> **Martin Schönwandt, Geschäftsführer Deutsche Sportjugend (dsj):**



„Es ist ein Verdienst von peb, dass viele an einem Strang ziehen und die Bedeutung von Ernährung und Bewegung als Basis für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen erkannt wurde. Inzwischen wurden im Schulsport, der bildungspolitischen Diskussion insgesamt, aber auch in der Gesundheitspolitik, Städteplanung und anderen relevanten gesellschaftlichen Bereichen Konsequenzen gezogen. peb hat dafür viele Impulse gesetzt.“



> **Prof. Dr. Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln, Professur für Prävention und Rehabilitation im Sport,**

Leiter des „Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung“: „peb agiert aus der wichtigen und richtigen Erkenntnis heraus, dass an vielen Stellschrauben justiert werden muss, damit Kinder und Jugendliche gesund aufwachsen. Bewegung ist nicht alles, aber eine gute Basis.“

> **Susanne Langguth, Vorstand Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde (BLL):**



„Die Lebensmittelwirtschaft setzt auf Qualität und Sicherheit der Lebensmittel sowie auf ein breites Lebensmittelangebot, das eine ausgewogene Ernährung unterstützt. peb ist für Verbände und Unternehmen der Ernährungsbranche eine wichtige Plattform, um Verantwortung zu zeigen und gemeinsam mit anderen gesellschaftlichen Gruppen aktiv zu werden.“

> **Dr. Rüdiger Meierjürgen, BAR-MER GEK, Bereich Prävention, Stabsstelle Gesundheit:** „Das Präventionsgesetz ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Für die weitere Arbeit von peb gibt das Gesetz viele neue Impulse.“



> **Angela Koch, Marketingmanagerin Kitas und Schulen apetit-AG:** „Unsere Mitgliedschaft bei peb war und ist eine vernünftige Entscheidung, eben weil uns die Ernährung und Bewegung von Kindern am Herzen liegt. Jedes Mitglied setzt ein klares Signal an die Öffentlichkeit und nach innen fungiert peb als Ansporn für entsprechende Maßnahmen und Projekte.“



> **Michael Töpler, Vorsitzender BundesElternRat:** „peb vernetzt Experten für Ernährung und Bewegung und hat auf diese Weise bemerkenswerten Sachverstand versammelt. Von diesem Know-how profitiert der Bundes-ElternRat.“



> **Michaela Rosenberger, Vorsitzende der Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten (NGG):** „Was peb zusammenhält sind die Dialoge und die partnerschaftliche Zusammenarbeit. peb hat das Format, unterschiedliche, teilweise auch gegensätzliche Interessen zu thematisieren. Dadurch ist peb ein wichtiges Diskussionsforum geworden, das unter dem gemeinsamen Leitgedanken – auf eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung hinwirken zu wollen – Impulse geben kann.“



> **Claude Schmit, Geschäftsführer Super RTL:** „Institutionen wie peb sind wichtige Partner für die Medien. Ein Format wie „Peb und Pebber“ ist ein gutes Beispiel dafür. Die Zusammenarbeit mit der Plattform trägt entscheidend dazu bei, die Qualität der Gesundheitsausagen zu sichern, die mit dem Format transportiert werden.“



Neue Wege durch Modellprojekte



Projektbroschüre „Regionen mit peb IN FORM“

Die peb-Modellprojekte

> überprüfen neue Ideen auf Praxistauglichkeit

peb-Projekte setzen dort an, wo Beispiele guter Praxis fehlen und schließen Lücken zwischen Forschung und Anwendung. So eröffnen sie neue Wege. Mit Experten und Betroffenen vor Ort wird gemeinsam überprüft, was am besten umsetzbar ist. Die Projekte von peb richten den Blick auf die Frage: Was funktioniert und wie funktioniert es. Ziel ist es Strukturen, Abläufe und Inhalte stetig zu verbessern.

>setzen Standards

Alle Modellprojekte werden evaluiert und der ‚Quellcode‘ der Projekte wird mitsamt den gewonnenen Erkenntnissen offengelegt. So leitet peb aus den Projekten ‚Blaupausen‘ ab, die mit Hilfe der entwickelten

Materialien (z. B. Handbücher, Leitfäden und Medien) von anderen Experten selbstständig umgesetzt werden können. Mit den Ergebnissen dieser Modell-Maßnahmen liefert peb allen Interessierten wichtige Hilfen für den Einsatz der erfolgreich erprobten Konzepte.

> sind nachhaltig

Die Modellprojekte sollen mehr als nur kurzfristige Impulse setzen. Ihre Nachhaltigkeit ist wichtig. Die wird auch dadurch erreicht, dass sich die Projekte an konkreten Lebenswelten orientieren. peb knüpft an bestehende Strukturen an und bindet die relevanten Verantwortlichen ein. Ergebnis sind qualitativ hochwertige Konzepte, die fundiert, tragfähig und praxistauglich sind. Sie sind nach Ablauf der Projektlaufzeit in den Modellregionen fest etabliert – und finden danach mehr und mehr Verbreitung.



> peb und IN FORM

peb ist eingebunden in IN FORM, dem Nationalen Aktionsplan der Bundesregierung und pflegt mit IN FORM eine enge partnerschaftliche Zusammenarbeit. Die Projekte „KiCo – Kita-Coaches IN FORM“, „Regionen mit peb IN FORM“ und „9+12 Gemeinsam gesund in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr“ werden durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert im Rahmen von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.



> Dr. Maria Flachsbarth, Mitglied des Deutschen Bundestages, Parlamentarische Staatssekretärin im Bundes-

ministerium für Ernährung und Landwirtschaft: „Die Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens ist nach wie vor eine Herausforderung für die gesamte Gesellschaft, um dem Trend zu Übergewicht und Adipositas entgegen zu wirken. Die Bundesregierung begegnet dieser Herausforderung unter anderem mit dem Nationalen Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“.

Die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) hat bereits mehrere IN FORM-Projekte erfolgreich umgesetzt.“

„9+12 Gemeinsam gesund in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr“



Bei „9+12 Gemeinsam gesund“ ging es um die neun Monate der Schwangerschaft und die ersten 12 Lebensmonate des Kindes. In dieser Phase sollten junge Familien zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil motiviert werden. Denn Übergewicht und Adipositas der Mutter vor und während der Schwangerschaft führen zu einem erhöhten Übergewichtsrisiko für das Kind. Ziel war es daher, Frauen von Beginn der Schwangerschaft an für ein gesundes Gewicht von Mutter und Kind zu sensibilisieren.

Das Modellprojekt „9+12“ wurde auf Basis der Erkenntnisse der peb-Studie „Junge Eltern“ entwickelt. Die Studie hat deutlich gemacht, dass Kinderärzte, Hebammen und Frauenärzte (im Folgenden ‚Fachkräfte‘ genannt) die wichtigsten Vertrauenspersonen für werdende und junge Eltern sind. Im Modellprojekt „9+12“ betreuen speziell geschulte Fachkräfte über 1.000 Teil-

nehmerinnen mit Kindern und Familien in den entscheidenden 21 Monaten. Auf der Grundlage abgestimmter Handlungsempfehlungen und einheitlicher Beratungsmaterialien wurden sie zu Themen rund um Ernährung und Bewegung systematisch beraten. Als Ansatzpunkte für die Beratungen dienten die Vorsorgeuntersuchungen in Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr.

So konnten auch diejenigen angesprochen werden, die ansonsten für die Prävention oft nur schwer zu erreichen sind. Die externe Evaluation des Projekts hat gezeigt, dass die enge Kooperation der Fachkräfte und deren regelmäßiger Kontakt mit den Betroffenen zu einer Verbesserung der Ernährungs- und Bewegungssituation der Familien geführt hat – indem beispielsweise länger gestillt, die Beikost gemäß der Empfehlungen gegeben wurde oder auf ein ausreichendes Bewegungsangebot für die Kleinen geachtet wurde.



> Dr. med. Thomas Kauth, Kinder- und Jugendarzt, BVKJ: „9+12 steht exemplarisch für die Arbeitsweise von peb. Die Plattform baut Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Übergewichtsprävention sorgfältig auf wissenschaftlichen Erkenntnissen auf und nutzt bestehende und verlässliche Strukturen.“



„gesunde kitas • starke kinder“ & „KiCo – Kita-Coaches IN FORM“



Der von peb entwickelte
Praxis-Leitfaden für
pädagogische Fachkräfte
„Schritt für Schritt zur
gesundheitsfördernden Kita“

Entstanden ist KiCo aus dem Modellprojekt „gesunde kitas • starke kinder“, das peb bereits 2006 bis 2009 entwickelt und umgesetzt hat. KiCo qualifiziert Fachberater oder Kita-Mitarbeiter zu „Kita-Coaches“ und schult sie in den Themenfeldern „Ernährung, Bewegung und Entspannung“. Die Kita-Coaches wiederum begleiten, beraten und unterstützen Kitas dabei, den Alltag der Kinder gesundheitsfördernd zu gestalten. Kinder sollen lernen sich mit Spaß und Genuss ausreichend zu bewegen und gesund zu ernähren und davon für das ganze Leben zu profitieren. peb koordiniert das Projekt, das im Rahmen von IN FORM gefördert wird.

Der Ansatz wurde bereits im Modellprojekt „gesunde kitas • starke kinder“ in vier verschiedenen Regionen erprobt. Hier wurde auch der Praxisleitfaden für pädagogische Fachkräfte entwickelt, der z. B. hilft, bewegungsfreundliche Räume zu gestalten oder spielerische Lerneinheiten zum Geschmackserleben umzusetzen. KiCo bringt das Konzept nun in die Fläche. Für Nachhaltigkeit ist dabei gesorgt: Die geschulten Fachkräfte in drei Bundesländern (Niedersachsen, Rheinland-Pfalz und Thüringen) sind fest im Setting Kita eingebunden. Somit werden die Coaches den ausgewählten Kitas auch über die Projektdauer hinaus als feste Ansprechpartner zur Verfügung stehen.





Zwischen Idee und Evaluierung der Projekte bringt peb zahlreiche Partner – und damit unterschiedliche Kompetenzen – zusammen. Beteiligt waren in diesem Fall Erziehungs-, Ernährungs- und Sportwissenschaftler und ihre jeweiligen Institutionen, Pädagogen, Psychologen und Ärzte aus der Kinder- und Jugendmedizin sowie Vertreter der Trägerverbände, der Erzieherausbildung, der Fachaufsicht, des Qualitätsmanagements und der Organisationsentwicklung. Und last not least: Erzieherinnen und Eltern. Die hat das Projekt mehrheitlich überzeugt. Eine Befragung zum

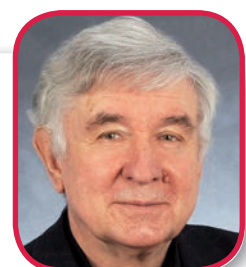
Abschluss des Projekts ergab: 90 Prozent der beteiligten Erzieherinnen würden anderen Kitas die



Teilnahme empfehlen und auch 90 Prozent der Eltern beurteilten das Projekt positiv. „gesunde kitas • starke kinder“ ist ein gelungenes Beispiel, wie auf der Basis von Partizipation ganzheitliche Gesundheitsförderung entwickelt werden kann. Bei „gesunde kitas • starke kinder“ und „KiCo“ werden Grundprinzipien der Plattform angewandt, die bei allen Projekten zum Einsatz kommen: Wissenschaft als Basis, interdisziplinäres Arbeiten und Beteiligung der Betroffenen.

(Quelle: Evaluierung „gesunde kitas • starke kinder“, S. 111)

> Prof. Dr. Wolfgang Tietze, Erziehungswissenschaftler, FU Berlin und PädQUIS GmbH
 „Bei (...), gesunde kitas • starke kinder‘ handelt es sich um einen gelungenen ganzheitlichen Ansatz, Gesundheitserziehung mit ihren Grundkomponenten Ernährung, Bewegung, Entspannung und Gesundheitsdialog mit den Eltern im Kita-Alltag und der pädagogischen Arbeit zu verankern.“



„Regionen mit peb IN FORM“ bringt Gesundheitsförderung in die Kommune



Die Arbeitshilfe zur vernetzten Gesundheitsförderung für Kinder in der Kommune „Stadt – Land – gesund“

Gesundheitsförderung muss dort ansetzen, wo die Menschen leben, aufwachsen, lernen und arbeiten: in ihrem direkten Lebensumfeld, ihrer Region, ihrer Kommune. Gesundheit wird dabei durch viele Faktoren in der direkten Umgebung beeinflusst – angefangen vom Ernährungsangebot in der Kita bis zum örtlichen Sport- und Spielplatzangebot. Diese Erkenntnis gab den Anstoß zu „Regionen mit peb IN FORM“ – dem Projekt, das die Gesundheitsförderung bei Kindern im lokalen und regionalen Umfeld in den Fokus stellt. Ziel war es, Bewusstsein und Möglichkeiten all derer zu stärken, die am gesunden Aufwachsen von Kindern beteiligt sind. Dazu hat peb regionale Akteure bei ihrer Vernet-

zung unterstützt und zu „Kommunalen Gesundheitsmoderatoren“ qualifiziert – und damit eine Erfolgsgeschichte geschrieben.

Begonnen wurde mit Diskussionsforen und regionalen Tagungen zur kommunalen Gesundheitsförderung. Daran schloss sich die Beratung interessierter Kommunen an. Aufbauend auf den gesammelten Erfahrungen wurde eine berufsbegleitende Weiterbildung in mehreren Modulen für regionale Multiplikatoren entwickelt. Auf Basis eines eigens dafür entwickelten Curriculums wurden 2013/14 erste Kommunale Gesundheitsmoderatoren von peb ausgebildet.



Im Zentrum der vierten Förderphase steht die Übertragung des Angebots an verschiedene Weiterbildungsanbieter in ganz Deutschland. Die Kursteilnehmer kommen in erster Linie aus der kommunalen Verwaltung – aus Bereichen mit Bezug zur Gesundheit im weitesten Sinn, z. B. aus den Ressorts Soziales, Familie, Bildung, Sport, Umwelt, Verkehr, Stadtplanung. Die Teilnehmer lernen, Gesundheit als Querschnittsthema in verschiedenen Verwaltungsbereichen und Fachressorts zu platzieren und zu koordinieren. So können langfristige Strategien für die Gesundheitsförderung auf



kommunaler Ebene entstehen, durch die sich die Bedingungen vor Ort verbessern – sei es, indem Sportplätze eröffnet, Fahrradwege gebaut oder Ernährungsbildung gestärkt werden.

Zu den Erfolgen des Modellprojekts gehört, dass die Kurse zum „Kommunalen Gesundheitsmode-

rator“ mit den von peb ausgebildeten Trainern ab 2016 bundesweit in das reguläre Angebot von Bildungsträgern übernommen werden. Ende 2015 sind kommunale Gesundheitsmoderatoren bundesweit bereits in etwa 100 Kommunen aktiv – quer durch die Republik, von Rügen bis Berchtesgaden, von Aachen bis Meißen.



➤ „Mit der modellhaften Initiierung des Pro-

jekts „Regionen mit peb IN FORM“ ist es gelungen, bislang noch ungenutzte Möglichkeiten der Gesundheitsförderung auf regionaler Ebene zu erschließen und zu bündeln. Dem Projekt ist [...] sowohl ein hoher Grad der Zielerreichung als auch ein positives Aufwand-Nutzen-Verhältnis zu bescheinigen.“

Auszug aus dem Abschlussbericht der Evaluation (2014), MIDAS – Mitteldeutsches Institut für Daten, Analysen und Strategieentwicklung



Kooperationen – Gelebte Vernetzung

Dialog, Vernetzung und interdisziplinäres Handeln sind für die Arbeit von peb elementar. peb schaut über den eigenen Tellerrand. Die Mitglieder bilden ein starkes Netzwerk. Im Rahmen der Modellprojekte und Aktivitäten gibt die Plattform den Anstoß für die Vernetzung nach außen. Hier bringt peb verschiedene Akteure der Gesundheitsförderung und Prävention zusammen. Ein Beispiel dafür ist „Lale“.



Lale – Iss bewusst & sei aktiv

„Lale“ ist ein türkisches Wort und bedeutet Tulpe – das türkische Symbol für „Wohlbefinden“. „Lale“ – so heißt auch das Projekt, in dem sich zwölf Kooperationspartner, darunter peb und peb-Mitglieder, zusammengefunden haben. Lale soll türkeistämmigen Familien Impulse für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung geben und somit helfen, Übergewicht in den Familien zu vermeiden. Grundlage dafür ist ein Kurskonzept mit Zertifizie-

> **Dr. Andrea Lambeck, Geschäftsführung peb:**



„Bei peb sitzen die Stakeholder und Experten mit ihren unterschiedlichen Kompetenzen für Bewegung, Ernährung, Gesundheit und Erziehung an einem Tisch. Bei jeder Maßnahme geht es darum: Welche Faktoren beeinflussen das Thema und welche Expertise wird benötigt? So viel Vernetzung und Interdisziplinarität war nicht immer: In den Zeiten vor peb waren z. B. Ernährungs- und Sportwissenschaft zwei unterschiedliche Universen. Lichtjahre voneinander entfernt. Das hat sich geändert – auch durch die Arbeit von peb.“



rung durch die zentrale Prüfstelle Prävention und die gesetzlichen Krankenkassen. Im Zentrum steht die kontinuierliche Fortbildung türkisch-deutscher Lale-Trainer, die Ernährungs- und Bewegungskurse für türkeistämmige Familien anbieten. Die Partner könnten unterschiedlicher nicht sein – vom Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen und der Verbraucherzentrale NRW bis zu FÖTEV, der Föderation der türkischen Elternvereine in NRW und dem Süßwarenhersteller Mars mit Firmensitz in NRW. Dass sie zusammengefunden haben, ist auch peb zu verdanken. Am Tisch von peb haben sich die Protagonisten von Lale das erste Mal getroffen – und beschlossen, gemeinsam aktiv zu werden.



Wie aus Lale ekip entstand

Aus dem Projekt Lale heraus entwickelte sich die Initiative ekip (das türkische Wort für Team). „ ekip – Werkstatt Gesundheitsförderung“ steht für die Zusammenarbeit von Experten und Praktikern: In Workshops diskutierten sie erfolgreiche Maßnahmen zur



peb – aktiv in vielen Netzen

peb ist gefragt, wenn es um Ernährung und Bewegung geht. Ob bei Fachtagungen, Publikationen oder Vorträgen – die Plattform ist häufig dabei: So war peb u. a.

- > Veranstalter des Symposiums „Bewegungs(t)räume“ in Hannover (2007)
- > Veranstalter des Symposiums zum Tagesrhythmus von Kindern in München (2011, Partner: LMU München, DAG, StMELF)
- > Initiator der Fachtagung „Sitzender Lebensstil“ in Frankfurt (2014, Partner: Land Hessen, Landessportbund Hessen, Universität Heidelberg)
- > Contentpartner beim Heidelberger Ernährungsforum der Dr. Rainer Wild-Stiftung (2014)
- > bei den fit4future-Kongressen Contentpartner der Cleven-Stiftung (seit 2013)
- > Partner des Deutschen Verbandes für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V. (DVGS) beim gemeinsamen Symposium und Messeauftritt in Leipzig (2015)

Übergewichtsprävention für und mit türkeistämmigen Migranten. Dabei ging es sowohl um die richtige kultursensible Ansprache der Betroffenen als auch um die Verstetigung von Maßnahmen. Ergebnis war ein inhaltlich-

methodischer „Werkzeugkasten“, der es möglich macht, von den Erfahrungen bisheriger Initiativen zu profitieren und Ernährungs- und Bewegungsprojekte in der Migrantenarbeit schneller und sicherer zum Erfolg zu führen.

> **Staatsministerin Aydan Özoguz, Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration und Schirmherrin von ekip stellt die Bedeutung des Projektes heraus:** „Gesundheit ist ein hohes Gut! Ich wünsche mir insbesondere, dass alle Kinder und Jugendlichen in Deutschland gesund aufwachsen können und ein gesundes Leben keine Frage der Herkunft ist. Daher freue ich mich, dass ekip die Gesundheitsförderung und Vermittlung eines gesunden Lebensstils voranbringt.“



peb – bündelt Kompetenz

Wenn es um Kompetenz geht, setzt peb auf den Dialog mit Wissenschaft und Praxis. Er ist Voraussetzung für die Planung innovativer Ansätze. Durch die Aufbereitung und Analyse von Daten, Fakten und Ergebnissen gelingt es, wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Erfahrungen zu verbinden. Das ist die Basis für die peb-Kompetenz, zu der nicht zuletzt auch die Fachbeiräte entscheidend beitragen. Daraus wird ein Geben und Nehmen: Die Erkenntnisse aus den Projekten fließen in den wissenschaftlichen Diskurs ein. Die Wissenschaft wiederum trägt in zahlreichen Publikationen und auf vielen Veranstaltungen zur Verbreitung der Ergebnisse bei. Diese finden sich zunehmend auch in wissenschaftlichen Arbeiten an verschiedenen Hochschulen wieder.

Interdisziplinäres Arbeiten schafft Mehrwert

Im Laufe der Jahre und Projekte wurden zahlreiche Experten, Institutionen und Wissenschaftler der verschiedenen Disziplinen in die Arbeit einbezogen. Ziel ist das gemeinsame Handeln.

Denn Interdisziplinarität heißt für peb: Passend zum jeweiligen Projekt vernetzt

die Plattform das Höchstmaß an Kompetenz. Davon profitieren auch die Mitglieder. Viele haben bei peb erarbeitetes Know-how in eigene Initiativen für einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung einbezogen.

Kompetenz braucht Partizipation

Hinter dem Begriff der Partizipation – der Beteiligung der Betroffenen – steht der Gedanke: Nicht nur für die Betroffenen, sondern mit ihnen! peb hat Betroffene schon von Beginn an in vielen Projekten beteiligt – zu einer Zeit, als Partizipation in vielen Bereichen der Sozial- und Erziehungswissenschaften noch eher selten war. Das Projekt „gesunde kitas • starke kinder“ ist ein gutes Beispiel hierfür. Dort wurden schon vor zehn Jahren Eltern und Erzieher aktiv eingebunden, u. a. in Form eines Gesundheitsdialogs. Der Aufwand lohnt sich: Ergebnis ist ein hohes Maß an Engagement, Motivation und Identifikation bei den Projektbeteiligten.



Partner aus der Wissenschaft

Die Zusammenarbeit mit der Wissenschaft ist vielfältig – wie unsere Beispiele zeigen:



Karlsruher Institut für Technologie

- **Prof. Dr. Klaus Bös,**
Karlsruher Institut für Technologie KIT,
Institut für Sport und Sportwissenschaft
(Mitwirkung im Expertenbeirat)



Deutsches
Forschungszentrum
für Künstliche
Intelligenz GmbH

- **Prof. Dr. habil. Christoph Igel,**
Deutsches Forschungszentrum für Künstliche
Intelligenz (Impulsgeber für digitale Medien
und Bildungstechnologien)



- **PD Dr. Jens Bucksch/Prof. Dr. Petra Kolip,**
Universität Bielefeld (BMG-gefördertes
Kooperationsprojekt zum Thema
„Sitzender Lebensstil“)



- **Prof. Dr. med. Ulrike Korsten-Reck,**
Universitätsklinikum Freiburg (Wissenschaftliche
Begleitung und Fachbeirat Projekt
„9+12 Gemeinsam gesund“ + Mitglied im
geschäftsführenden peb-Vorstand)



- **PD Dr. med. Thomas Ellrott,**
Institut für Ernährungspsychologie an der
Universität Göttingen (wissenschaftliche
Begleitung und Fachbeirat „Peb & Pebber“)



- **Prof. Dr. Ursula Rabe-Kleberg,**
Martin Luther-Universität Halle, Institut
bildung:elementar (Wissenschaftliche
Begleitung „gesunde kitas • starke kinder“)



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

- **Prof. Dr. Ingo Froböse,**
Zentrum für Gesundheit der Deutschen
Sporthochschule Köln (Fachbeirat
„Sitzender Lebensstil“)



- **Eva Reichert-Garschhammer,**
Staatsinstitut für Frühpädagogik Bayern
(Wissenschaftliche Begleitung „gesunde
kitas • starke kinder“)



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

- **Prof. Dr. Gerhard Huber,**
Universität Heidelberg, Institut für Sport
und Sportwissenschaft (Erstellung Expertise
„Sitzender Lebensstil“ + Mitglied im
erweiterten peb-Vorstand für die DVGS)



- **Prof. Dr. Wolfgang Tietze,**
Freie Universität Berlin, Institut Pädquis
(Evaluation des Projekts „gesunde kitas •
starke kinder“, Mitglied im Expertenbeirat)

Kommunikation, die Themen setzt



www.pebonline.de

Das Bündeln von Kompetenz und Wissen alleine reicht nicht. Der Transfer des gesammelten Wissens ist ein zentrales Anliegen der peb-Kommunikation. Neue Wege, die als Ergebnis der Modellprojekte sichtbar werden, sollen sich auch für andere öffnen. Die Plattform kommuniziert daher systematisch mit allen Akteuren im Umfeld von Kindern und Jugendlichen.



Die Walking Acts von Peb & Pebber

Die Ziele der peb-Kommunikation

- > Aufklärung und Information über Ursachen und Möglichkeiten der Reduzierung und Vermeidung von Übergewicht.
- > Zielgruppengerechte Information über die Zusammenhänge von Ernährung und Bewegung für die Gesundheit und zur Prävention von Übergewicht.

> Verbreitung von wissenschaftlich fundierten, anerkannten Empfehlungen zur Ernährung und Bewegung, die praktikabel und umsetzbar sind.

> Die öffentliche Verbreitung und Diskussion der Projekte und Aktivitäten.

Die wichtigsten Zielgruppen der peb-Kommunikation

> **Politisch-gesellschaftliche Entscheidungsträger**, die zur Verbesserung der Rahmenbedingungen für ein gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen beitragen können. Für sie versteht sich die Plattform als Impulsgeber und Partner.

> **Akteure der Gesundheitsförderung**, die über neue Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis informiert werden.

> **Praktiker**, die in ihrer Tätigkeit mit praxisrelevanten Materialien und Inhalten unterstützt werden.

> **Familien mit Kindern und Jugendlichen**, die mit positiven Gesundheitsbotschaften angesprochen und mit Praxistipps zur Umsetzung eines gesundheitsfördernden Lebensstils unterstützt werden.



> peb im TV: Peb & Pebber

Das Fernsehformat Peb & Pebber ist ein erfolgreiches Beispiel für die breitenwirksame Kommunikation von positiven Gesundheitsbotschaften. Die kleinen TV-Helden Peb und Pebber erleben Lustiges und Lehrreiches rund um einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und viel Bewegung. Die Serie ist Ergebnis der Zusammenarbeit von peb und Super RTL. 57,0 Prozent aller Kinder zwischen drei und dreizehn Jahren – in absoluten Zahlen sind das 4,5 Millionen – kennen das Format. Wie Evaluierungen belegen, vermitteln „Peb & Pebber“ nicht nur Wissen, sondern regen durch Nachahmung auch zu gesundheitsförderlichem Verhalten mit Spaß an Bewegung und Essen an. Damit ist die Serie eine niedrigschwellige Maßnahme zur Gesundheitsförderung – ein gelungenes Education Entertainment Format, mit dem die Zielgruppe der Kinder direkt erreicht wird.

peb greift neue Aspekte auf

peb setzt Themen – auf der Basis wissenschaftlicher Expertise. Beispiele dafür sind u. a. die Aktivitäten zum Sitzenden Lebensstil und zur Bedeutung von Tagesrhythmik und aus-



reichendem Schlaf für die Übergewichtsprävention. Mit „Bewegungs-(t)räume“ (Platz für Bewegung in Städten) und ähnlichen Ansätzen wurden neue Impulse in der öffentlichen Diskussion gesetzt. Im Sinne eines aktiven Agenda Settings werden diese Themen von der Plattform wissenschaftlich recherchiert, systematisch aufbereitet und kommuniziert: Die gewonnenen Erkenntnisse werden z. B. auf Fachtagungen mit Experten und Praktikern diskutiert und parallel in der Fach- und Publikumspressen publiziert.

Sitzender Lebensstil: Aufstehen!

Mit der Aktion „Aufstehen! Mehr Bewegung und weniger Sitzen

im Alltag von Kindern“ hat die Plattform die Problematik des sitzenden Lebensstils von Kindern in die breite Öffentlichkeit getragen. Es ist schon länger bekannt, dass langes Sitzen die Gesundheit gefährdet, und dies nicht nur in Hinblick auf die Entwicklung von Übergewicht. peb hat durch das Aufgreifen dieser Erkenntnisse den Anstoß für einen wichtigen gesellschaftlichen Erkenntnisprozess



www.pebonline.de/sitz-check.html

gegeben: Wer sich vor den negativen Folgen zu langen Sitzens bewahren will, muss sich mehr bewegen. peb hat darauf aufbauend konkrete Empfehlungen und Tipps entwickelt, wie sich mehr Bewegung in den „sitzenden“ Alltag von Familien und Kindern bringen lässt. Die Ansatzpunkte sind vielfältig. So kann die Wegstrecke zur Kita zu Fuß zurückgelegt werden, in Schulen können Stehlernplätze eingerichtet oder zwischen Eltern und Kindern können Medienverträge abgeschlossen werden, um die Zeit vor dem Computer einzuschränken.



> Prof. Dr. Gerhard Huber, Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg und Lehrbeauftragter der Universität Salzburg:
„Der sitzende Lebensstil ist der Preis des Fortschritts – ein Kollateralschaden unseres Lebensstils. Bedenklich ist, dass schon Kinder viel zu viel sitzen – Grundschüler an Schultagen bereits über neun Stunden. Die gesundheitlichen Risiken und Gefahren sind noch gar nicht absehbar. Dass peb das Thema aufgegriffen und in die öffentliche Diskussion gebracht hat, war richtig und wichtig.“



Zukunft mit peb – ein Ausblick

Wenn heute ursachengerechter über die Entwicklung des Übergewichts diskutiert wird, ist das auch peb zu verdanken. Die Plattform hat daran mitgewirkt, die Vernetzung und Kooperation der Akteure in der Gesundheitsförderung zu stärken. Insgesamt ist das politische und öffentliche Bewusstsein für die Bedeutung von Ernährung und Bewegung gewachsen.

All das hat dazu beigetragen, den Trend zur Verbreitung von Übergewicht bei Kindern – zumindest zum Zeitpunkt der Schuleingangsuntersuchung – zu stoppen und in einigen Bundesländern sogar umzukehren. Dies zeigt: peb ist auf dem richtigen Weg – gemeinsam mit zahlreichen weiteren Initiativen in diesem Bereich.

Trotzdem ist der Anteil übergewichtiger Kinder nach wie vor noch viel zu hoch. Deshalb wird peb ihre Arbeit – aufbauend auf den Erfolgen – weiterentwickeln und damit auch künftig zur

**> Renate Künast,
Mitglied des
Deutschen
Bundestages,
Vorsitzende des
Ausschusses für Recht und
Verbraucherschutz:**



„peb wollte an die Ursachen ran, aber da ist jetzt echt noch Luft nach oben. Die gesellschaftliche Debatte um bewegungsaktive Städte, gute Bildung zur Ernährung und vor allem verarbeitete Lebensmittel, die ausgewogen sind, muss wieder angeschoben werden. Wäre doch was, Vorreiter sein für Mittel zum Leben, die weniger Zucker, Salz und Fett enthalten. Auf geht's!“

Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen beitragen. Dazu nimmt peb folgende Zukunftsthemen in den Blick:





„Bunte“ Gesellschaft

Die Gesellschaft ist immer „bunter“ geworden und damit werden auch unterschiedliche Bedürfnisse im Rahmen der Gesundheitsförderung deutlich. Manche Kinder und Jugendliche haben viele Chancen, gute Erfahrungen beim Aufbau eines gesunden Lebensstils zu machen. Andere brauchen mehr Unterstützung. peb wird bei ihren Aktivitäten sowohl die soziale Lage als auch das Thema Gender vermehrt berücksichtigen. Eine wichtige Rolle bei der Gesundheitsförderung spielen die Familien. Von Mehrgenerationenaktionen bis zur besonderen Rolle der Väter reichen die Themen, denen sich peb zusammen mit anderen Akteuren widmen will.

Psychische Gesundheit

Bislang lag der Schwerpunkt der Arbeit von peb auf der Förderung der physischen Gesundheit. Betrachtet man Gesundheit ganzheitlich – wie peb es fordert – so gehört auch die psychische Gesundheit ins Blickfeld. Jedes Kind, jeder Jugendliche ist einzigartig. Dem will peb bei seiner Arbeit gerecht werden. Das bedeutet,

statt „Ichlinge“ heranzuziehen, die Sozialkompetenz in einer „bunten“ Gesellschaft zu fördern, um das Zusammenleben besser zu gestalten. Dabei versteht peb

Mehr Dialog und Partizipation

Die Fortführung und der Ausbau dessen was bisher erfolgreich war, wird auch in Zukunft im Mittelpunkt der Arbeit von peb stehen:

- > die Intensivierung des offenen Dialogs über die breite Einbindung aller relevanten Akteure
- > die Stärkung der Partizipation durch die aktive Beteiligung der Betroffenen
- > die Entwicklung von interdisziplinären Arbeiten hin zur Transdisziplinarität – der Nutzung neuer Methoden und partizipativer Ansätze
- > die Stärkung des wissenschaftlichen Fundaments durch Bündelung und Bereitstellung von Know-how
- > die Entwicklung neuer Modellprojekte zur Erprobung innovativer Ansätze

Sozialkompetenz als einen Aspekt von Gesundheit. Esskultur und Bewegungsaktivitäten finden in einem sozialen Raum/Rahmen statt, und auch dort wird sozial gelernt. Um den Erwerb prosozialer Verhaltensweisen bei Kindern und Jugendlichen wird sich peb daher verstärkt bemühen.

Zu physischem und psychischem Wohlbefinden gehören ein gut ausgebildetes Selbst- und Körperkonzept und die Überzeugung, Herausforderungen meistern zu können. Die Körperhaltung kann ein Signal für das Befinden sein. Das bewusst zu machen und daran zu arbeiten, soll ein Zukunftsthema von peb sein. Schon die Kita kann Merkmale der psychischen Gesundheit fördern, aber auch behindern. Zeigen Bezugspersonen eine wertschätzende und ermutigende Haltung und orientieren sich an den Stärken der Kinder und Jugendlichen, können positive Effekte erzielt werden.

Digital Age

Auch der persönliche Lebensraum prägt die Erfahrung von Kindern. peb will als ersten wichtigen Schritt



Drei Zukunftswünsche für peb von Prof. Dr. Ulrike Ungerer-Röhrich, Sportwissenschaftlerin und Psychologin, Universität Bayreuth, Vorstandsvorsitzende peb, Berlin:

- > peb soll im Sinne einer guten Gesundheitsförderung weiterhin an den Ressourcen der Kinder und Jugendlichen aus allen sozialen Herkunftsn ansetzen und sich in der Öffentlichkeit dafür einsetzen, dass das Thema mehr Bedeutung bekommt. Auf Verbote und Top-Down Maßnahmen soll weitestgehend verzichtet werden.
- > peb soll einen Fokus seiner Arbeit auf Kinder und Jugendliche direkt richten. Erwachsene neigen nach wie vor dazu, etwas für Kinder und

Jugendliche zu machen und nicht mit ihnen zusammen zu arbeiten. Kinder und Jugendliche von heute sind „digital natives“; peb sollte diese Expertise zur Förderung eines gesunden Lebensstils nutzen und zusammen mit den Kindern und Jugendlichen Internetangebote entwickeln.

- > Die Mitglieder von peb kommen aus vielen verschiedenen Bereichen und haben ganz unterschiedliche Kulturen und auch Sprachen. Um diese Verschiedenheit für peb nutzbar zu machen, sollen transdisziplinäre* Ansätze erprobt werden.

* Das bedeutet, sich auf neue Wege zu begeben, in die die Expertise der eigenen Disziplin einfließt und Neues disziplinübergreifend entwickelt wird.

den Blick in die Räume werfen, in denen Kinder und Jugendliche aufwachsen. Es gilt, Räume weiter zu entwickeln und vor allem für jüngere Kinder Bewegungsräume im häuslichen Umfeld zu gestalten bzw. zu entdecken. Diese Initiative soll sowohl einen bewegten Lebensstil unterstützen, als auch den Umgang mit den (digitalen) Medien thematisieren, die man heute verbreitet in den Kinderzimmern findet. Der Raum im „digital age“ ist ein Zukunftsthema für peb. Kinder und Jugendliche wachsen heute als ‚Digital Natives‘ mit diesen Medien auf. Wie sich diese Medien zur Entwicklung und Pflege eines gesunden Lebensstils nutzen lassen, ist auch ein Zukunftsthema von peb!

Neben den genannten Aspekten wird peb in Zukunft weitere Themen und Projekte entwickeln: So will peb auch den direkten Dialog mit Kindern und Jugendlichen verstärken, um ihre individuelle Perspektive besser einzubeziehen. Zudem werden zu den aktuellen Themen wie „Tagesrhythmik“ und „Sitzender Lebensstil“, die peb im Sinne des Agenda-Setting bereits mit in die öffentliche Debatte gebracht hat, weiterführende Maßnahmen im Rahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention entwickelt und in Modellprojekten umgesetzt.



Neue Projekte: Was kommt?

Auch in Zukunft wird peb innovative Projekte durchführen, z. B. die folgenden beiden:

> **Was reißt Kinder vom Stuhl?** Um die Entwicklung von Methoden und Materialien, die Kinder zu mehr Bewegung motivieren, wird es in einem Kooperationsprojekt mit der Universität Bielefeld gehen. ber den sitzenden Lebensstil von Kindern weit man noch nicht genug. Das Projekt soll mit Förderung des Bundesministeriums für Gesundheit zunächst zusammenbringen, was die Wissenschaft international über den Einfluss langen Sitzens auf die Gesundheit von Kindern herausgefunden hat und welche Interventionen am besten wirken. Dabei werden Kinder und Jugendliche natürlich

eingebunden, denn sie wissen am besten selbst, was für sie gut ist. Im Anschluss sollen – mit Unterstützung von peb – Methoden und Materialien entwickelt, erprobt und verbreitet werden.

> **„Lecker tafeln! Von der Tafel auf den Familientisch.“** ist ein Projekt für Familien mit Kindern, die Lebensmittel von Tafeln beziehen. Das Projekt soll Familien, die die Tafel nutzen, zu einer ausgewogenen Ernährung verhelfen. Die Idee ist es, Mitar-

beitern der Tafeln durch Schulung und Begleitung in die Lage zu versetzen, den Umgang ihrer Kunden und deren Kinder mit Ernährung und Lebensmitteln im häuslichen Alltag zu verbessern. Damit soll das Projekt auch dazu beitragen, dass der Lebensmittelverschwendung im Haushalt entgegengewirkt wird. Kooperationspartner für dieses Projekt sind der Bundesverband Deutsche Tafeln e.V. sowie der Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e.V. (BLL).





peb-Agenda 2020

**Weiterentwicklung der Plattform Ernährung und Bewegung –
Gemeinsam noch stärker für die Gesundheit von Kindern**

Im Rahmen eines Strategieprozesses hat der peb-Vorstand 2014/15 unter Einbeziehung der Mitglieder die peb-Agenda 2020 erarbeitet, die am 4. Mai 2015 verabschiedet wurde und in Form eines Aktionsprogramms zur peb-Agenda 2020 umgesetzt wird.

- › **Auf 10 Jahren erfolgreicher Arbeit aufbauen**
- › **peb-Ziel – Förderung eines gesunden Lebensstils**
- › **Plattform für Dialog, Vernetzung und gemeinsames Handeln**
- › **Wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Erfahrungen als Fundament**
- › **Multifaktorielle Ursachen – Ganzheitliches Vorgehen**
- › **Neue Wege durch Modellprojekte**
- › **Spezifische Kommunikation**

Impressum

Herausgeber:

Plattform Ernährung und Bewegung e.V.
Wallstr. 65 | 10179 Berlin | Telefon: 030 27879767
plattform@pebonline.de | www.pebonline.de

Text:

Dr. Friedhelm Mühleib

Bilder:

S. 3, 7, 12, 13, 23 Matthias Martin www.matthiasmartin.de, S. 6 Tom Peschel; © Tomsickova/
Fotolia.de, S. 7 Coca Cola; © FotolEdhar/Fotolia.de,
S. 8 Kerstin Bänsch; Monika Sandel, S. 9 Super RTL;
www.ngg.net, S. 10 BPA/Steffen Kugler,
S. 11 © drubig-photo/Fotolia.de, S. 14 © Wood-
apple/Fotolia.de, S. 15, 18 Jonathan Mühlhause;

Illustration, S. 15 Andreas Gärtner www.gaertner-illustrator.de; © contrastwerkstatt/Fotolia.de,
S. 16 Wiebke Kottenkamp; © farbkombinat/
Fotolia.de, S. 17 Olaf Arndt; Bundesregierung/
Denzel, S. 21, 24 Bela Biank, S. 22 Laurence
Chaperon; © Monkey Business/Fotolia.de,
S. 25 © Sergey Novikov/Fotolia.de

Gestaltung:

Sebastian Schuber, www.lieblingsgrafiker.de

Druck:

Druckerei Bloch & Co., Berlin

März 2016



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

www.pebonline.de