



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

Pressemitteilung

Zeit zum Aufstehen!

Fachforum zum Thema „*Sitzender Lebensstil* von Kindern – Hintergründe und Folgen für die Praxis der Bewegungsberufe“ zur Sensibilisierung der Akteure der Gesundheitsförderung

Berlin/ Leipzig, Februar 2015 – Im Rahmen der Messe „therapie Leipzig“ laden die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) gemeinsam mit dem Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V. (DVGS) am 20. März 2015 zu einem Fachforum rund um das Thema „*Sitzender Lebensstil* von Kindern – Hintergründe und Folgen für die Praxis der Bewegungsberufe“ ein. Ziel des Fachforums ist es, die Akteure der Gesundheitsförderung für das Thema *Sitzender Lebensstil* zu sensibilisieren.

Der sogenannte „*Sitzende Lebensstil*“ gilt heute als eigenständiger gesundheitlicher Risikofaktor und wird mit der Entstehung von beispielsweise Diabetes mellitus Typ 2, kardiovaskuläre Erkrankungen sowie Übergewicht in Verbindung gebracht. Bereits Kinder und Jugendliche verbringen ungefähr 70 Prozent der wachen Zeit des Tages sitzend. Die Gesundheitsförderung berücksichtigt dies noch zu wenig.

Im Rahmen des Fachforums geben Angelika Baldus (DVGS) und Dr. Andrea Lambeck (peb) eine Einführung in das Thema „Übergewicht im Kindes- und Jugendalter“, um dann mit weiteren Referenten wie Prof. Dr. Gerhard Huber (Universität Heidelberg) und Prof. Petra Wagner von der Universität Leipzig den *Sitzenden Lebensstil* genauer zu beleuchten. Den Bezug zur Praxis stellt Physiotherapeutin Anna Theisinger mit ihrem Vortrag zur bewegten Schule her.

In der an das Fachforum anschließenden Pressekonferenz wird der von peb initiierte Aufruf! vorgestellt. „peb will mit dem Aufruf! ein Signal setzen, welches Politik und Gesellschaft durch handelnde Akteure, Multiplikatoren und Presse auf das Thema *Sitzender Lebensstil* aufmerksam machen und vor allem dafür sensibilisieren soll“ so die peb-Geschäftsführerin Dr. Andrea Lambeck. Der Aufruf! beinhaltet Empfehlungen für unterschiedliche Lebenswelten wie beispielsweise der KiTa, wie Sitzzeiten unterbrochen und reduziert sowie zu mehr Bewegung aktiviert werden kann. Denn „Das `Medikament Bewegung` ist nach wie vor nicht nur eine sehr effektive und kostengünstige Medizin – es wirkt auch präventiv!“ so die DVGS-Geschäftsführerin Angelika Baldus.

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

Lisa Tonk

l.tonk@pebonline.de
Tel. 030 27 87 97-71





plattform
ernährung und
bewegung e.v.

Weitere Informationen zum Programm und dem Aufruf! sind auf der peb-Homepage zu finden. http://www.pebonline.de/sitzender_lebensstil.html

Im Zusammenspiel mit Präventionspraktikern und –experten hat die Plattform Ernährung und Bewegung die wichtigsten Fakten zum *Sitzenden Lebensstil* zusammengetragen und auf dieser Grundlage praxisrelevante Empfehlungen entwickelt. Die folgenden Tipps für den Alltag veröffentlicht peb bis zum Start in Leipzig im wöchentlichen Rhythmus über die Social-Media-Kanäle [Facebook](#) und [twitter](#).

Aufstehetipps für den Alltag in Familien, Kitas und Schulen

1. Bewegungszeiten und-rituale zum täglichen festen Bestandteil des Alltags werden lassen (vergleichbar mit Essenszeiten)!
2. Bewegung von Kindern als „natürlicher Modus“ akzeptieren und ermöglichen!
3. Gestaltung des Kinderzimmers bezüglich des Verhältnis von Bewegungsplatz und Sitzmöbeln überprüfen und Bewegungsräumen und Freiflächen im Zweifel Vorrang geben!
4. Statt Bildschirmmedien einen Steh-Lernplatz im Kinderzimmer!
5. Kinder sollten täglich mind. eine Stunde draußen spielen und Wegstrecken (z.B. bei Ausflügen) oder Alltagswege möglichst aktiv (zu Fuß, per Roller, per Rad usw.) zurücklegen!
6. Sitzen alle 20 Min. durch Bewegung (seinheiten) unterbrechen!
7. Pausen in der Schule (ob 5-Minuten-Pause oder Große Pause), egal bei welchem Wetter, als Bewegungspause nutzen!
8. Begrenzungen und verbindliche Regeln für Medienzeiten gemeinsam aufstellen! (Schult die Selbstwahrnehmung für Medienkonsum)
9. Gemeinsam verbindliche Bewegungszeiten im Alltag planen!
10. Tragevorrichtungen, Mobilitätshilfen, Wippen u.Ä. für Babys und Kleinkinder nur dosiert einsetzen!

Die Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) ist ein Zusammenschluss von Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Partner setzen sich aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.