



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

## Pressemitteilung

### Familienaufstand! Alles zählt nur Sitzen nicht

#### Universität Bielefeld und peb regen Familien zum Aufstehen an

Berlin/Bielefeld, Februar 2016 – Unter [www.familienaufstand.de](http://www.familienaufstand.de) werden Familien ab sofort spielerisch motiviert, aufzustehen und sich im Alltag mehr zu bewegen. Im Rahmen des Engagements zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen wird der „Familienaufstand!“ durch das Bundesministerium für Gesundheit gefördert.

„Im ersten Schritt regt das Spiel die Familien an sich bewusst damit auseinander zu setzen, wie es um das Aufstehen und Sitzen im Alltag bestellt ist. Daraufhin werden Aufsteh- und Bewegungsziele vereinbart. Und los geht’s! Alle Familienmitglieder sammeln `Zeitpunkte` für Sitzunterbrechungen und Bewegung“, erläutert peb-Geschäftsführerin Dr. Andrea Lambeck das Spiel. Gesundheitswissenschaftler PD Dr. Jens Bucksch von der Universität Bielefeld ergänzt: „Wir haben die Inhalte für den `Familienaufstand!` auf der Grundlage einer systematischen Analyse bestehender Interventionen zum Sitzenden Lebensstil im Setting Familie und eigener qualitativer Untersuchungen in Familien entwickelt. Dabei wurde deutlich, dass wirksame Interventionen das Problembewusstsein, die Selbstbeobachtung, die Vereinbarung gemeinsamer Ziele sowie bewegte Handlungsalternativen aufzeigen und Verhaltensänderungen belohnen. Genau diese Elemente haben wir für den `Familienaufstand!` zusammengeführt.“

„Familienaufstand!“ fördert spielerisch einen Familienalltag, in dem weniger gegessen und sich mehr bewegt wird. Denn dem Sitzenden Lebensstil sollte möglichst früh entgegengewirkt werden, da ein bereits im Kindesalter „erlerner“ Sitzender Lebensstil mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter beibehalten wird. Dies erhöht neben weiteren Faktoren, wie Fehlernährung, fehlende sportliche Aktivität und Schlafmangel, das Risiko für u. a. Diabetes Typ 2, Übergewicht und Herz-Kreislauf- sowie Stoffwechselerkrankungen. Selbst Sport kann die gesundheitlichen Risiken eines Sitzenden Lebensstils nicht vollständig ausgleichen. Daher ist es wichtig, lange Sitzzeiten durch Aufstehen und durch Bewegung zu unterbrechen und zu reduzieren. „Familienaufstand!“ wirkt dem Sitzenden Lebensstil in einer für Deutschland bisher einzigartigen Weise entgegen, spricht die gesamte Familie an und soll in den kommenden Monaten verbreitet und weiterentwickelt werden.

Unter [www.familienaufstand.de](http://www.familienaufstand.de) ist das Spiel im Internet verfügbar. Neben dem zugehörigen Download der Spielmaterialien gibt es auf dieser Seite auch viele weitere Informationen und Tipps rund um die Themen Aufstehen und Bewegung.

**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. Das Thema „Sitzender Lebensstil“ wird von peb seit mehreren Jahren bearbeitet und kommuniziert.

**Die Universität Bielefeld** ist an diesem Projekt 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. Die Arbeitsschwerpunkte liegen in der Kinder- und Jugendgesundheitsforschung, in der Frauen- und geschlechtergerechten Gesundheitsforschung, der Gesundheitskommunikation und im Themenfeld Evaluation und Qualitätsentwicklung. Das Thema Sitzender Lebensstil wird seit einigen Jahren unter einer verhaltensepidemiologischen Perspektive aufbereitet.