



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## Presstext

### Platz da!

### Raum und Zeit für die Bewegung von Kindern

Berlin, September 2012 – Der diesjährige Weltkindertag am 20. September steht unter dem Motto „Kinder brauchen Zeit!“. Damit machen UNICEF Deutschland und das Deutsche Kinderhilfswerk auf das Recht der Kinder auf Spiel und Freizeit aber auch auf elterliche Fürsorge und Beteiligung aufmerksam. „Kinder finden kaum noch Zeit, ihrem Bewegungsdrang nachzukommen. So reduzieren volle Stundenpläne in den Schulen und lange Zeiten vor Bildschirmen die Bewegungszeiten von Kindern erheblich und sorgen damit bereits im Kindesalter für einen sitzenden Lebensstil“ erklärt Holger Hofmann, Bundesgeschäftsführer Deutsches Kinderhilfswerk e.V.

„Es mangelt nicht nur an Zeit, sondern auch an (Frei)Räumen für die kindliche Bewegung“ so Dr. Andrea Lambeck, Geschäftsführerin der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb). Der Vorrang des Straßenverkehrs, das Sperren von Grünflächen oder für Kinder wenig attraktive Spiel- und Bewegungsräume sind nur einige Beispiele schwindender Bewegungsräume; Bewegung „verinselt“ zwischen Spielplatz und Sportverein. Räume, die sich Kinder, ohne die Aufsicht von Erwachsenen, „auf eigene Faust“ erschließen können, gibt es kaum. Dabei spielt die Bewegung für die gesunde Entwicklung von Kindern eine zentrale Rolle. Schon eine Stunde intensiver Bewegung reduziert das Übergewichtsrisiko und fördert die gesundheitliche Entwicklung auf vielfältige Weise. Mit intensiver Bewegung wird eine körperliche Aktivität beschrieben, bei der die Kinder ihre Atmung spüren oder ins Schwitzen kommen. Die KiGGS-Studie des Robert Koch-Instituts hat ergeben, dass nicht einmal ein Drittel der 4- bis 17- Jährigen die empfohlenen 60 Minuten intensiver Bewegung am Tag erreicht.

#### **Bewegungs(frei)räume schaffen**

Um dem Bewegungsmangel bei Kindern vorzubeugen, genügt es nicht Spiel- und Sportplätze, grüne Freiräume und andere pädagogische Orte bereitzustellen. „Um vor allem alltägliche Bewegung zu fördern und zu erleichtern, bedarf

**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

#### **Mirko Eichner**

Tel.: 030/27 87 97 62  
m.eichner@pebonline.de

es notwendigerweise auch bewegungsfreundlicher Wege und Räume zwischen Wohnung, Schule, Verein, Sportanlage sowie öffentlicher Räume wie Straßenräume, Plätze und Grünanlagen, die aktives Verhalten im Alltag erleichtern.“ so Prof. Dr. Alexander Schmidt von der Universität Duisburg-Essen.

### **Zukunftswerkstatt Bewegungs(t)räume**

An die Verantwortlichen vor Ort richtet sich die Zukunftswerkstatt „Bewegungs(t)räume“ der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb). Dieses partizipative Gestaltungsinstrument für Kommunen wurde gemeinsam im Rahmen des Projekts „Regionen mit peb“ und dem Institut für Stadtplanung und Städtebau der Universität Duisburg-Essen entwickelt. In der Stadt Mülheim a. d. Ruhr gibt die Zukunftswerkstatt unter der Federführung des Dezernats Umwelt, Planen und Bauen den Auftakt für die ressortübergreifende Umsetzung eines „Masterplans Spiel- und Bewegungsräume“ in den kommenden zwei Jahren.

### **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.

### **Das Projekt „Regionen mit peb“**

Mit dem Projekt „Regionen mit peb“ unterstützt die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM Akteure und Netzwerke der Übergewichtsprävention bei Kindern. Als Servicestelle schafft peb ein bundesweites Forum lokaler Netzwerke, das mehr und mehr Kinder, Jugendliche und Familien zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil motiviert. „Regionen mit peb“ wird durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.