



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

Presstext

Im Wandel der (Jahres)Zeiten

Mit dem Takt der inneren Uhr gegen Übergewicht

Berlin, Oktober 2012 - Bald ist es wieder soweit. Mit herbstlichen Winden und kürzer werdenden Tagen wird am 28.10.2012 auf Winterzeit umgestellt. Doch anders als die Zeiger unserer Armbanduhren, lässt sich unser Tagesrhythmus nicht schlagartig um eine Stunde verschieben. In einem Wechselspiel von Ruhe und Aktivität folgt der Körper seinen eigenen Gesetzen. Wichtige Taktgeber sind Tageslicht, Mahlzeiten aber auch Bewegung. Der moderne, westliche Lebensstil mit besonders im Winter vermehrten häuslichen Freizeitbeschäftigungen, stets verfügbarem Nahrungsangebot und Bewegungsmangel kann zur Entkopplung dieser Einflussfaktoren führen. Ein dadurch veränderter Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst das Hormonsystem und begünstigt die Entwicklung von Übergewicht.

Mit ausreichend Schlaf**zeiten** zu mehr Aktivität

Wer kennt das nicht? Ausgeschlafen fällt uns Bewegung viel leichter, als wenn wir müde sind. Bei Jugendlichen kann weniger als acht Stunden Schlaf neben deutlich inaktiverem Verhalten außerdem zu verstärktem TV-Konsum sowie unausgewogener Ernährung führen. Obwohl wir uns weniger bewegen, wenn wir müde sind, wird unser Hungergefühl gesteigert. Als Folge erhöht sich das Risiko für Übergewicht. „Die Bedeutung des Schlafes wird noch immer unterschätzt. Zum gesunden Aufwachen und zur Vermeidung von nicht vererblichen Krankheiten und Übergewicht, sollten Eltern bei ihren Kindern auch auf die Einhaltung einer frühzeitigen Nachtruhe und ausreichenden Schlaf achten“ so Dr. Annette Buyken vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund. Um das Schlafverhalten zu verbessern sind feste Aufsteh- und Zubettgehzeiten sinnvoll. Dies kann bei jüngeren Kindern durch Entspannungsrituale unterstützt werden. Auch ein abgedunkelter, ruhiger Schlafraum ist hilfreich, um ausreichenden und erholsamen Schlaf zu ermöglichen.

Regelmäßige Mahl**zeiten** dem hektischen Alltag zum Trotz

Volle Stundenpläne und flexible Arbeitszeiten machen das regelmäßige gemeinsame Essen für Eltern und Kinder manchmal schwierig. Trotzdem wäre es gut, wenn „Mahlzeiten in der Familie zu festen Zeiten geplant werden – mög-

**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

Sonja Both

Tel.: 030/27 87 97 65
s.both@pebonline.de

lichst drei Hauptmahlzeiten und zwei leichte Zwischenmahlzeiten am Vor- und Nachmittag“ rät Prof. Berthold Koletzko von der Ludwig-Maximilians-Universität München und Vorstandsmitglied der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb). Insbesondere das Auslassen des Frühstücks scheint mit einem erhöhten Körpergewicht einherzugehen. Dagegen unterstützt ein kohlenhydratreiches Frühstück, beispielsweise aus Müsli oder Vollkornbrot, nicht nur die Gewichtsregulation, sondern auch die Konzentrations-, Reaktions- und Merkfähigkeit. Die letzte Mahlzeit sollte spätestens zwei Stunden vor der Schlafenszeit eingenommen werden. Hierdurch kann ein Zuviel an Nahrung und ein unruhiger Schlaf vermieden werden. Viele kleine Mahlzeiten am Abend hingegen mindern das Sättigungsgefühl und begünstigen Heißhunger.

Fester Platz für Bewegungszeiten

Das Spielen und Toben an der frischen Luft tut unseren Kindern gut! Selbst wenn es regnet oder schneit, mit der entsprechenden Kleidung fördern Aktivitäten im Freien die Gesundheit. In der kalten Jahreszeit mag es verlockend sein, mit dem Auto zur Schule zuzufahren und im geheizten Raum Computer zuzuspielen. Es führt aber auch dazu, dass sich unser Nachwuchs immer weniger bewegt. Doch „Bewegung ist der natürliche Zustand des Kindes. Um sich gesund zu entwickeln, brauchen Kinder täglich Bewegung – und das nicht nur in der Turnhalle. Also: zu Fuß zur Schule, Toben im Kinderzimmer und täglich mindestens eine Stunde draußen spielen ist genauso wichtig wie Hausaufgaben machen! Bewegungszeiten sollten im Tagesablauf ebenso ihren festen Platz finden wie Essen und Trinken“ so Prof. Klaus Bös vom Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe und Mitglied des peb-Expertenbeirats. Durch regelmäßige Bewegung können nicht nur überflüssige Pfunde purzeln sondern auch ein gesunder Schlaf gefördert werden. Denn körperliche Aktivität fördert die Ausschüttung des stimmungsaufhellenden Hormons Serotonin und kann so Stress und Schlafstörungen lindern.

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.