



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

Laterne LAUFEN – Frischluft und Bewegung auch in der dunklen Jahreszeit

Ich geh' mit meiner Laterne

Berlin, November 2013 – Die Tage werden kürzer, es wird früher dunkel, die Bäume verlieren ihre Blätter und der Wind pustet deutlich kälter – der Herbst ist nun wirklich da! Das Sankt Martins-Fest am 11. November ist der Start in die kalte Jahreszeit. An diesem Tag wird dem Heiligen Sankt Martin gedacht, der an einem kalten Novembertag seinen Mantel mit einem armen Mann teilte und ihn auf diese Weise vor dem Erfrieren bewahrte. Der Martinstag wird regional unterschiedlich gefeiert. Am weitesten verbreitet ist aber der alljährliche Sankt-Martins-Umzug, bei dem Kinder mit selbst gebastelten Laternen durch die Straßen ziehen und Martinslieder singen.

Frischluft gegen den November-Blues

Obwohl es draußen immer dunkler und vor allem kälter wird, ist es wichtig, dass sich Kinder trotzdem viel an der frischen Luft bewegen. Als Faustregel gilt: Mindestens einmal am Tag für eine Stunde nach draußen! Mit der geeigneten Kleidung ist auch das wechselhafte Novemberwetter kein Hindernis mehr, nach Draußen zu gehen. Weil es besonders nach der Uhrumstellung schon früh dunkel wird, empfiehlt es sich, vorwiegend helle und bestenfalls reflektierende Kleidung zu tragen. Bewegung an der frischen Luft trotz der kalten Temperaturen sorgt nicht nur für gute Laune sondern stärkt auch die Abwehrkräfte.

Gute Laune trotz schlechtem Wetter

Natürlich ist der Sankt-Martins-Umzug in der dunklen Jahreszeit nicht die einzige Gelegenheit, die frische Herbstluft zu genießen. Auch regnerische Tage bergen ein großes Potenzial für den Familienausflug. Ein Spaziergang im Regen, bei dem die Kleinen warm und regenfest verpackt nach Lust und Laune in Pfützen springen dürfen, schafft schöne Erlebnisse in der Herbst-

**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

Anja Beck
Tel.: 030/27 87 97 65
a.beck@pebonline.de

zeit. Auch das gemeinsame Sammeln von buntem Laub oder Drachen steigen lassen sind Aktivitäten, die der ganzen Familie Freude machen. Wer es noch spannender mag, kann sich auch an einer „Nachtwanderung“ ausprobieren – die kann jetzt bereits um halb Fünf starten. Und wenn es draußen absolut zu ungemütlich ist, kann ein Ausflug ins Schwimmbad begeistern oder man wird in den eigenen vier Wänden aktiv. Dafür haben Peb & Peber, die TV-Helden für einen gesunden Lebensstil unter folgendem Link jede Menge Ideen parat: <http://pebonline.de/231.html>.

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. Weitere Infos unter: www.pebonline.de