



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## peb-Themendienst

### Schulzeit = Sitzzeit?

#### Dem *Sitzenden Lebensstil* von Kindern frühzeitig entgegenwirken

Berlin, September 2013 – Spätestens im September enden für viele Kinder und Jugendliche die Sommerferien und es heißt wieder „ab in die Schule!“. Die ersten Wochen des neuen Schuljahres sind geprägt von vielen neuen Eindrücken und Erfahrungen. Eines haben jedoch fast alle Schüler gemeinsam, die in ein neues Schuljahr starten: Je älter sie werden und je höhere Klassen sie besuchen, desto höher wird auch der Anspruch an ihre schulischen Leistungen. Die Hausaufgaben sind auf einmal nicht mehr in einer halben Stunde erledigt. Daher gilt sowohl für Zuhause als auch für den Schulunterricht: Mit dem Ferienende dominieren sitzende Beschäftigungen wieder den Alltag.

#### Schulzeit = Sitzzeit

Wo über die Ferien hinweg Raum für Spiel und Spaß war, muss nun einen Großteil des Tages wieder still gesessen und gelernt werden. Auch die Freizeit verbringen viele Kinder und Jugendliche zunehmend im Sitzen, ob beim Chillen mit Freunden oder bei der Nutzung von Bildschirmmedien. Studien zeigen, dass die meisten Jugendlichen etwa neun Stunden täglich im Sitzen verbringen, das sind rund 70 Prozent der wachen Zeit des Tages. Dieser *Sitzende Lebensstil* vieler Kinder und Jugendlicher kann schwerwiegende Folgen nach sich ziehen: Das Ungleichgewicht zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch kann schon im Kindes- und Jugendalter zu einem erhöhten Risiko für Übergewicht, Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes führen. Auch eine verringerte Knochendichte, eine niedrige körperliche und intellektuelle Leistungsfähigkeit sowie eine aggressive Verhaltensweise können mit einem *Sitzenden Lebensstil* einhergehen. Dem *Sitzenden Lebensstil* und seinen Folgen kann aber bereits mit wenig Aufwand entgegen gewirkt werden. Dazu gibt z.B. der Sitz-Check von peb praktische Anregungen und Empfehlungen.

#### 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

## **Sitzfleisch adé – mit dem peb-Sitz-Check für mehr Bewegung**

Mit dem Sitz-Check hat die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) ein Tool entwickelt, das Familien für die Risiken des *Sitzenden Lebensstils* sensibilisiert und Ihnen wertvolle Tipps gibt, wie man mehr Bewegung in den Alltag bringen kann. Eltern und Kinder können damit ihr Wissen zum *Sitzenden Lebensstil* und ihre eigenen Sitzgewohnheiten hinterfragen. Nach fünf Minuten erhalten alle Interessierten eine Einschätzung ihres Sitz-Typs und entsprechende Empfehlungen für einen Alltag in Bewegung.

Familie, Kita und Schule beeinflussen das Sitzverhalten von Kindern und Jugendlichen in hohem Maße. Vor allem in der Schule und bei den Hausaufgaben müssen Kinder und Jugendliche lange sitzen. Die Devise „erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“ ist hier nicht unbedingt der richtige Ansatz. Denn bewegte Kinder sind nicht nur gesünder, sie lernen auch besser! Versteckte Bewegungsanlässe bietet der Alltag für jeden: Regelmäßige Sitzunterbrechungen im Abstand von 20 Minuten und die Entscheidung für bewegte Alternativen (z.B. Treppe statt Aufzug) sind ein Schritt in die richtige Richtung. Auch der Weg in die Schule kann aus eigener Kraft, also mit dem Rad oder zu Fuß zurückgelegt werden, statt sitzend im Auto. Dabei gilt es, den kindlichen Alltag möglichst bewegt zu gestalten und vor allem Erwachsene sollten mit gutem Vorbild vorangehen.

Der peb-Sitz-Check ist frei zugänglich und kann unter [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de) auch heruntergeladen werden.

## **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](http://www.pebonline.de)