



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

Trotz Zeitumstellung: Immer schön im Rhythmus bleiben!

Aufwachsen braucht einen festen Tagesablauf: Ernährung, Bewegung und Entspannung – alles zu seiner Zeit

Berlin, März 2014 – Jedes Jahr auf's Neue: Diesmal in der Nacht vom 29. März auf den 30. März werden die Uhren um eine Stunde auf die Sommerzeit vorgestellt und manch einem fällt es an den Tagen darauf noch schwerer, aus dem Bett zu kommen. In der Tat erleben viele Menschen jede Zeitumstellung wie eine Art Mini-Jetlag und leiden an Müdigkeit und Schlafstörungen. Nach ein paar Tagen haben sich die meisten jedoch an die neue Zeit gewöhnt. Auch wenn es nur eine Stunde ist, hat die Umstellung doch Auswirkungen auf das Wohlbefinden. Das ist ein guter Anlass, sich einmal grundsätzlich mit dem Tagesrhythmus der Familie, also mit Zeiten für Schlaf, Essen & Trinken sowie Sport & Bewegung auseinanderzusetzen.

Struktur und Regeln für einen gesunden Tagesablauf

Besonders für Kinder haben feste Strukturen im Tagesablauf große Bedeutung für ein gesundes Aufwachsen. Doch der moderne Lebensstil von Kindern und Familien ist viel zu häufig durch die Unregelmäßigkeit von Ernährung, Bewegung und Entspannung geprägt. Wie die peb-Studie Junge Eltern der Plattform Ernährung und Bewegung aufzeigt, machen Eltern ihren Kindern oft nur wenige Vorgaben und setzen zu selten konsequent Grenzen. In der Folge gibt es in vielen Familien kaum noch feste Zeiten für gemeinsame Mahlzeiten (jeder isst wenn er vermeintlich Hunger hat) und gemeinsame Zeiten für Bewegung und Entspannung kommen zu kurz. „Tagesabläufe sollten so gestaltet sein, dass sie verlässliche Zeiten zum Essen, Entspannen und Bewegen bieten. Dabei kann jede Familie einen eigenen Tagesrhythmus entwickeln, aber dieser sollte konstant sein,“ so die peb-Geschäftsführerin Dr. Andrea Lambeck. Manchmal bedarf es für Routinen auch ein wenig Planung: Ein gemeinsames Frühstück bietet für die ganze

**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

Wiebke Kottenkamp

Tel.: 030 27 87 97 65

w.kottenkamp@pebonline.de

Familie einen guten Start in den Tag, auch wenn unter der Woche oft wenig Zeit ist. Wer z.B. schon am Vorabend den Tisch deckt, spart am nächsten Morgen wichtige Zeit.

Alles im Gleichgewicht

Ein unregelmäßiger Tagesablauf ist nicht zuletzt auch ein Risikofaktor übergewichtig zu werden. Erlebt ein Kind keine gemeinsamen Mahlzeiten in der Familie, so lernt es kaum, in Maßen zu essen und ist eher geneigt, ständig zwischendurch zu „snacken“. Statt Bewegungszeiten, in denen Kinder sich, mit oder ohne ihre Eltern, austoben, werden Kinder viel zu oft mit Medienkonsum ruhig gestellt. Und auch der Schlafmangel als Risikofaktor für die Entwicklung von Übergewicht wird unterschätzt. Einmal länger ausschlafen am Wochenende, eine Stunde Schulsport in der Woche oder ein Apfel zum Frühstück reichen als einzelne Maßnahmen für einen gesunden Lebensstil nicht aus. Da Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vielfältige Ursachen hat, sollten alle Maßnahmen im Tagesablauf ineinander greifen: Ernährung, Bewegung sowie Schlaf und Entspannung – alles zu seiner Zeit. Eltern können dies fördern, indem sie feste Regeln und Routinen im Alltag setzen und diese auch selber leben – denn nichts ist so überzeugend wie gute Vorbilder.

Hier finden Sie unseren peb-Flyer zum gesunden Tagesablauf zum kostenfreien Download:

http://www.pebonline.de/download_medien.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