



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## peb-Themendienst

### MOVEMBER

#### **Auch an kalten Tagen bieten sich für Familien genügend Anlässe vor die Tür zu gehen**

Berlin, November 2015 – egal bei welchem Wetter, ob es stürmt oder nass und kalt ist: Im November lockt es wieder viele Kinder vor die Tür wenn es heißt „Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne!“. Zu St. Martin machen sich Kinder mit Mütze, Schal und dickem Anorak auf nach draußen. Mit der Laterne in der Hand wandern die Kinder durch die Nachbarschaft – egal bei welchem Wetter. Warum also nicht auch andere Herbst- und Wintertage nutzen, um sich so viel wie möglich an der frischen Luft zu bewegen?

#### **Vor die Tür!**

Da die Tage immer kürzer werden, gilt es, so viele Sonnenstunden wie möglich einzufangen. Und auch wenn´s morgens noch dunkel ist, sollten die Kinder den Schulweg wenn irgend möglich zu Fuß bewältigen oder mit dem Rad oder Roller zurücklegen. „Werden die Kinder bei jeder Gelegenheit von ihren Eltern gefahren, entgeht ihnen neben der Bewegung auch die Chance, sich Wege eigenständig zu erschließen – und mit der entsprechend warmen und leuchtenden Kleidung ist das bei jedem Wetter möglich“ so die peb-Geschäftsführerin Dr. Andrea Lambeck. Wer sich auch bei schlechtem Wetter häufig an der frischen Luft bewegt, kann sein Immunsystem stärken und Erkältungen vorbeugen: Ein Plus für die ganze Familie. Schlechtes Wetter hindert nach wie vor eher die Eltern als die Kinder. Wer sein Kind beim lustvollen Toben durch Laubhügel sieht, kann sich und seine Kinder besser und öfter zum Rausgehen motivieren.

#### **Leuchtsignale**

Beim Laternenumzug sind Kinder durch den Laternenschein gut zu sehen. Aber wie sieht das im Alltag aus? Am besten ziehen Kinder jetzt helle Kleidung an oder tragen zusätzlich noch eine Warnweste. Reflektoren an Jacke, Mütze und Rucksack machen Kinder besser sichtbar für Autofahrer und Fahrradfahrer, damit sie sicher durch die dunkle Jahreszeit kommen.

**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

Lisa Tonk

Tel.: 030 27 87 97-71

l.tonk@pebonline.de

### **Spiel und Spaß zu Hause**

Wenn es einmal zu sehr stürmt um vor die Tür zu gehen, muss man nicht gelangweilt rumsitzen. Die TV-Helden Peb & Pebber machen es vor unter <http://www.pebonline.de/231.html>. Von A wie „Affenspiel“ bis Z wie „Zollstock-Mikado“: die beiden haben viele tolle Ideen, wie das Haus ruckzuck zum Indoor-Spielplatz umgewandelt werden kann.

### **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) und [www.blogmitpeb.de](http://www.blogmitpeb.de)