

Empfehlungen an Politik und Gesellschaft zur Reduzierung des Sitzenden Lebensstils

Sitzender Lebensstil von Kindern und Jugendlichen: Eine Herausforderung für die gesamte Gesellschaft

Weniger sitzen, mehr bewegen!

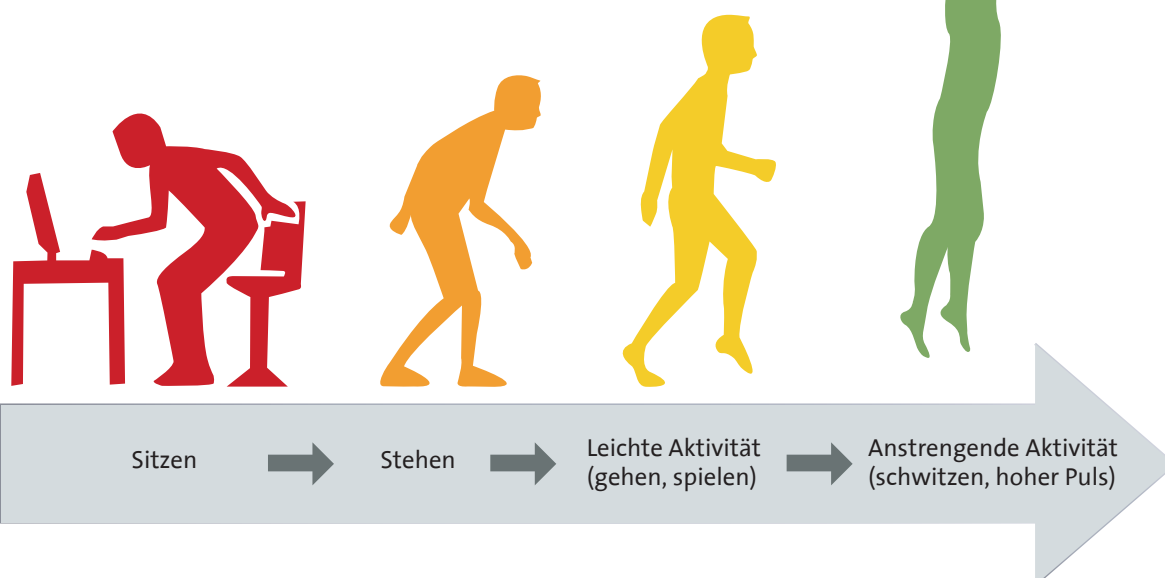
Übergewicht hat viele Ursachen, ist aber vor allem die Folge eines Ungleichgewichts von Energieaufnahme und Energieverbrauch. Insbesondere Veränderungen des alltäglichen Bewegungsverhaltens und damit verbunden zunehmende Sitzzeiten haben Folgen für die körperliche Entwicklung unserer Kinder.

Daher setzt sich die Plattform Ernährung und Bewegung dafür ein,

- › Sitzen zu vermeiden!
- › Sitzen zu unterbrechen!
- › zur Bewegung zu aktivieren!

Inhalte:

1. Hintergrund
2. Politisch gesellschaftliche Empfehlungen zur Reduzierung des *Sitzenden Lebensstils*



1. Hintergrund

Technische Neuerungen, insbesondere in den letzten Jahrzehnten, ermöglichen es heute ohne großen körperlichen Aufwand und Energieverbrauch den Alltag zu gestalten (Brown et al., 2008). In den entwickelten Ländern stehen die bewegungsabhängigen Alltagsaktivitäten nicht mehr im Vordergrund; der überwiegende Teil des Tages wird heute sitzend verbracht: Zuhause, in Büros, auf dem Weg zur Arbeit, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder im Auto – aber auch bereits in Kitas und Schulen.

Was bedeutet ein Sitzender Lebensstil?

Der *Sitzende Lebensstil*¹ beschreibt alle Handlungen und Aktivitäten, die zum einen im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Er weist zum anderen einen sehr niedrigen Energieverbrauch auf, der nur unwesentlich über dem energetischen Ruheumsatz des Menschen liegt.

Sitzen ist oft eine Ko-Aktivität, im Vordergrund steht meist die eigentliche Zieltätigkeit, die im Sitzen ausgeführt wird. Wichtige „Sitz-Aktivitäten“ bei Kindern und Jugendlichen sind z.B. Fernsehen, Computer-Nutzung, Videospiele, das sog. „Chillen“ mit Freunden oder lange Sitzzeiten in der Schule. Ein weiterer Faktor, der zu langen Sitzzeiten beiträgt, ist der zunehmende motorisierte Transport, insbesondere mit dem Auto. (Olds et al., 2010).

Ausmaß an Bewegung und Sitzendem Lebensstil

Studienergebnisse deuten darauf hin, dass ein bereits im Kindesalter erlernter *Sitzender Lebensstil* über das Jugendalter hinweg bis ins Erwachsenenalter mit hoher Wahrscheinlichkeit weiterverfolgt wird. Diese Erkenntnisse zeigen, dass Interventionen zur Reduktion des *Sitzenden Lebensstils* so früh wie möglich ansetzen sollten (Biddle et al., 2010).

Gesundheitliche Folgen des Sitzenden Lebensstils

Studien, die Probanden über Jahre beobachten, zeigen übereinstimmend, dass der *Sitzende*

Lebensstil das Risiko für Typ 2 Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Sterblichkeit im Erwachsenenalter erhöht (Proper et al., 2011; Thorp et al., 2011; Wilmut et al., 2012).

Viele Wissenschaftler legen darüber hinaus einen ursächlichen Zusammenhang nahe (Hamilton und Owen, 2012). Zudem werden Korrelationen zwischen langen Sitzzeiten und bestimmten Krebsarten diskutiert (Proper et al., 2011; Thorp et al., 2011; Boyle et al., 2011).

Nicht nur bei Erwachsenen, sondern bereits im Kindes- und Jugendalter ist mit gesundheitlichen Effekten eines *Sitzenden Lebensstils* zu rechnen. Diese reichen von einem erhöhten Risiko für Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen, über eine geringere Fitness bis hin zu einer verringerten Knochendichte und intellektuellen Leistungsfähigkeit sowie zu häufigeren aggressiven Verhaltensweisen (Tremblay et al., 2011).

Einflussfaktoren auf den Sitzenden Lebensstil

Eine Voraussetzung für die Entwicklung passgenauer Interventionsmaßnahmen ist die genaue Kenntnis der Einflussfaktoren des *Sitzenden Lebensstils*:

Faktoren zur Zielgruppenidentifikation

- › Alter: Sitzzeiten nehmen während der Kindheit und Jugend mit steigendem Alter zu. Einen besonderen Einschnitt stellt der Übergang von der Kita zur Schule dar.



¹ In Anlehnung an die im Englischen verwendeten Begriffe „sedentary behaviour“ und „sedentarism“ (Tremblay et al., 2011)

Gender: Im Kindesalter unterscheiden sich die Zeiten für TV-Konsum und Computernutzung nicht zwischen Jungen und Mädchen. Im Jugendalter verbringen Jungen mehr Zeit vor Computer und Fernseher als Mädchen.

Sozioökonomischer Status: Kinder mit niedrigerem Sozialstatus verbringen mehr Zeit vor dem Fernseher als Kinder mit höherem sozialen Status.

Bedingungsfaktoren für Interventionen

- › Eltern als Vorbild: Kinder haben längere Sitz-

zeiten, wenn ihre Eltern und Geschwister auch ein hohes Maß an sitzenden Tätigkeiten aufweisen.

- › Regeln: Eindeutige Regeln bezüglich der TV- und Computernutzung hängen mit geringeren Nutzungszeiten dieser Medien zusammen.
- › Verfügbarkeit: Wenn es mehrere TV-Geräte im Haushalt gibt, haben Kinder längere Sitzzeiten. Ebenso ist bei Kindern mit einem eigenen Fernseher im Kinderzimmer ein umfangreicherer TV-Konsum zu beobachten.

2. Politisch-gesellschaftliche Empfehlungen zur Reduzierung des Sitzenden Lebensstils

Die vorliegenden Daten verdeutlichen, dass es Zeit zum Handeln ist! Daher spricht die Plattform Ernährung und Bewegung für die Reduzierung von Sitzzeiten in Familien und unterschiedlichen Settings konkrete Empfehlungen für den Alltag aus. Diese Empfehlungen können ihre Wirkung jedoch nur entfalten, wenn begleitend politische und gesellschaftliche Veränderungen eingeleitet werden, die von Verantwortlichen aus allen für die Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen relevanten Bereichen unterstützt werden.

Empfehlungen für die Politik in Bund, Ländern und Kommunen

Schulpolitik

- › Steh-Lernplätze u.ä. sollten entwickelt und erprobt werden.
- › Kurze Unterbrechungen der Sitzzeiten sollten in jeder Unterrichtseinheit verankert werden.
- › Die Bewegungszeiten in Sportstunden sollten erhöht werden. Zumindest in Ganztagschulen sollte die tägliche Sportstunde verpflichtend eingeführt werden.
- › Flächendeckende Einführung des „Walking Bus“ (durch Eltern betreutes Laufen zur Schule für Schulanfänger).

- › Einrichten von attraktiven Spiel- u. Sport-Pausenhöfen.
- › Förderung von Kooperationen z.B. mit Sportvereinen für zusätzliche Bewegungsangebote.

Sozialpolitik

- › Gewährleisten von Bewegungszeit im Elementarbereich und Schaffen kindgerechter räumlicher Voraussetzungen für vielfältige Bewegungserfahrungen mit entsprechender Qualifikation der pädagogischen Fachkräfte.





- › Förderung des außerschulischen Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssports insbesondere für Kinder und Jugendliche.

Forschungspolitik

- › Die Forschung zum *Sitzenden Lebensstil* und den damit verbundenen Folgen sollte gefördert werden.

Kommunal- und Verkehrspolitik

- › In den Kommunen sollten sichere Kita- und Schulwege geschaffen werden.
- › Die fuß- und fahrradfreundliche Stadtentwicklung sollte intensiviert werden.

Medienpolitik

- › TV-Sender sollten über die Landesmedienanstalten unterstützt und gefordert werden, ihre Verantwortung für den zunehmend *Sitzenden Lebensstil* wahrzunehmen und z.B. Programme zur Bewegungsförderung bzw. -animation täglich zu attraktiven Sendezeiten ins Programm zu nehmen.

Gesundheitspolitik

- › In Zusammenarbeit mit der Wissenschaft sollten gesundheitsrelevante Empfehlungen zum Sitzen und zu körperlichen Aktivitäten verabschiedet und verbreitet werden (vgl. kanadische Empfehlungen).
- › Die Krankenkassen sollten veranlasst werden, die präventive Beratung auch hinsichtlich Bewegungsförderung und Reduzierung der Sitzzeiten zum festen Bestandteil der U-Untersuchungen zu machen.

Empfehlungen für die Wissenschaft

- › Mit Langzeitstudien sollten das Ausmaß des *Sitzenden Lebensstils* von Kindern und die damit verknüpften gesundheitlichen Folgen untersucht werden.
- › Der Risikofaktor Sitzen sollte systematisch beobachtet werden, z.B. durch die Berücksichtigung im Deutschen Gesundheitssurvey und in der Gesundheitsberichterstattung des Bundes.
- › Die Wissenschaft sollte entsprechende Ansätze sowohl zur Gesundheitsförderung als auch zur Prävention (mit)entwickeln und evaluieren.
- › Das Thema *Sitzender Lebensstil* sollte in allen pädagogischen und gesundheitsrelevanten Ausbildungs- und Studiengängen verankert werden.
- › Der *Sitzende Lebensstil* sollte als eigenständiger Risikofaktor neben der körperlichen Inaktivität in der wissenschaftlichen Arbeit stärker berücksichtigt werden.

Empfehlungen für das Gesundheitssystem

Ärzte

- › Der Medienkonsum und die körperliche Bewegung sollten z.B.lässlich der Vorsorgeuntersuchungen mit Eltern thematisiert und entsprechende Handlungsempfehlungen ausgesprochen werden.
- › Im Rahmen der Gesundheitsvorsorge sollten Ärzte gewonnen werden, medial und im persönlichen Gespräch über die Folgen des *Sitzenden Lebensstils* aufzuklären und entsprechende Alltagshilfen zu geben.

Krankenkassen

- › Die Vermeidung von Sitzzeiten sollte im Rahmen der Präventionsaktivitäten stärker verankert werden.

- › Die gesundheitsfördernde Beratung auch hinsichtlich Bewegungsförderung und Reduzierung der Sitzzeiten sollte zum festen Bestandteil der gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen für Kinder werden.

Empfehlungen für die Medien

- › TV-Sender sollten ihre Verantwortung für den zunehmend *Sitzenden Lebensstil* wahrnehmen und z.B. Programme zur Bewegungsförderung bzw. -animation entwickeln und täglich zu attraktiven Zeiten ausstrahlen.
- › Internetportale und Social-Media-Plattformen für Jugendliche, Kinder und Familien sollten Angebote schaffen, die Online-Spiele und Offline-Bewegung miteinander verknüpfen.

Empfehlungen für die Wirtschaft

- › Hersteller von Transportvorrichtungen für Babys, Kinderwagen, Lauflernhilfen, Babywippen u.ä. sollten den dosierten Einsatz dieser Produkte kommunizieren und bewegungsfördernde Alternativen und Ergänzungen entwickeln.

- › Die Entwickler und Hersteller von Kindermöbeln, Stadtmobiliar sowie Schultischen und -stühlen sollten diese bewegungsfördernd und mobil (um Bewegungsplatz zu schaffen) gestalten.
- › Spielzeughersteller sollten mehr und attraktivere bewegungsfördernde Spielzeuge entwickeln.
- › Hersteller von Spielkonsolen und anderen Bildschirmmedien sowie die Entwickler der entsprechenden Software sollten verstärkt Spiele entwickeln, die zur Bewegung animieren.



Impressum

Plattform Ernährung und Bewegung e.V.

Wallstraße 65
10179 Berlin

Telefon: 030 27 87 97-67

Telefax: 030 27 87 97-69

plattform@pebonline.de

www.pebonline.de

Vertretungsberechtigter: Prof. Dr. Aloys Berg

Redaktion & Text: peb

Illustration S.1: Jonas Evertz

Fotos S. 2-5: Matthias Martin

Gestaltung: haas images

Eintrag Vereinsregister: VR 24014 Nz