



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## Hintergrundinformationen zum *Sitzenden Lebensstil*

In Zusammenarbeit mit dem Fachbeirat hat peb den Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse zum *Sitzenden Lebensstil* zusammengeführt. Mit Empfehlungen an Politik und Gesellschaft (siehe [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de)) ist es Ziel von peb einen breiten und nachhaltigen Bewusstseins- und Reflexionsprozess anstoßen.

**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

### **Was ist ein *Sitzender Lebensstil*?**

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

Sitzen ist zumeist oft eine Ko-Aktivität, im Vordergrund steht 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 und lange Sitzzeiten in der Schule. Ein weiterer Faktor, der zu langen Sitzzeiten beiträgt, ist der zunehmende motorisierte Transport, insbesondere mit dem Auto.

### **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 ihre Teilnehmer 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; Wilmot et al., 2012). 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, Stoffwechselerkrankungen bis hin zu einer verringerten Knochendichte und intellektuellen Leistungsfähigkeit sowie zu häufigeren aggressiven Verhaltensweisen (Tremblay et al., 2011).

#### **Mitglieder des peb-Fachbeirats Sitzender Lebensstil**

Prof. em. Dr. med. Aloys Berg (Universität Freiburg; IPM Institut für präventive Medizin Freiburg), Prof. em. Dr. Wolf-Dietrich Brettschneider (Universität Paderborn), Dr. Jens Bucksch (Universität Bielefeld), Prof. Dr. Ingo Froböse (Deutsche Sporthochschule Köln), Prof. Dr. Gerhard Huber (Universität Heidelberg), Uwe Kleinert (Coca-Cola), Reinhard Mann (dikj), Dr. Birgit Sperlich (Universität Würzburg).

#### **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)