

Gründungsprogramm

„Im Gleichgewicht – für ein gesundes Leben“

Ernährung und Bewegung – eine Herausforderung für die ganze Gesellschaft

Eine ausreichende Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind wichtige Voraussetzungen für ein gesundes Leben. Nur so kann das notwendige Gleichgewicht zwischen Aufnahme und Verbrauch von Energie entstehen.

Untersuchungen von Vorschul- und Schulkindern aus verschiedenen Bundesländern zeigen eine Besorgnis erregende Zunahme des Anteils übergewichtiger Kinder: etwa zehn bis 15 Prozent sind bereits bei ihrer Einschulung übergewichtig. Allerdings sind bundesweit repräsentative Daten noch nicht verfügbar. Diese Entwicklung – die tendenziell auch in anderen europäischen Ländern beobachtet wird – ist in hohem Maße beunruhigend. Es ist daher zu einer Herausforderung für die Gesellschaft geworden, Kinder, Jugendliche und ihre Familien dabei zu unterstützen, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln.

Wissenschaftler und Praktiker sind sich darin einig, dass der Übergewichtigkeit vorbeugende Maßnahmen frühzeitig, also bereits im Kindes- und Jugendalter ansetzen müssen. Die betroffenen Kinder sind hoch gefährdet, lebenslang an Übergewicht zu leiden. Etwa die Hälfte der Kinder und Jugendlichen mit besonders hohem, krankhaftem Übergewicht (Adipositas) ist mit einem oder mehreren Risikofaktoren wie beispielsweise Hyperinsulinämie belastet. Typische Folgeerkrankungen sind Bluthochdruck, Störungen des Fettstoffwechsels, Erkrankungen des Bewegungsapparates oder der eigentlich als „Altersdiabetes“ bekannte Diabetes mellitus Typ 2. Zu den körperlichen Folgen kommen psychosoziale Belastungen und Einschränkungen der Leistungsfähigkeit insgesamt.

Verschiedene Untersuchungen zur körperlichen Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland zeigen außerdem, dass sich ihre motorischen Fähigkeiten in den letzten drei Jahrzehnten deutlich verschlechtert haben, im Durchschnitt um etwa zehn Prozent. So laufen Kinder und Jugendliche heute langsamer als früher, und auch ihre Beweglichkeit hat messbar nachgelassen.

Die betroffenen Kinder und Jugendlichen können durch diese Entwicklungen in ihrer Gesundheit, ihrer Lebensqualität und ihren persönlichen Chancen dauerhaft beeinträchtigt werden. Für das Gesundheitssystem werden sich zudem neue Anforderungen und Belastungen ergeben.

Veränderte Rahmenbedingungen für das Energie-Gleichgewicht

Viele Faktoren spielen für die Entstehung von Übergewicht eine Rolle. Das Risiko des Einzelnen, übergewichtig zu werden, hängt zunächst stark von der individuellen genetischen Veranlagung ab. Die unterschiedliche genetische Ausstattung der Menschen ist aber keine Erklärung für die beobachtete Zunahme von Übergewicht als Phänomen innerhalb einer Generation. Vielmehr sind als Erklärung vor allem die gesellschaftlichen Entwicklungen der letzten Jahrzehnte heranzuziehen. Sie haben zu Veränderungen des Lebensstils geführt, mit erheblichen Folgen für das physiologische Energie-Gleichgewicht.

Als wichtigster Grund für die nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit gilt eine geringe Bewegung im Alltag, auch wenn die überwiegende Mehrheit aller Kinder und Jugendlichen Sport treibt. Der Alltag verlangt heute von den meisten Menschen in Deutschland oder anderen technisch hoch entwickelten Ländern nur noch ausnahmsweise Tätigkeiten, die einen hohen Energieverbrauch durch körperliche Anstrengung zur Folge haben.

Auch die Freizeit ist seit einigen Jahren vermehrt durch bewegungsarme Tätigkeiten gekennzeichnet, ein Fernsehgerät oder ein Computer sind in fast jedem Haushalt zu finden. Freizeitgestaltung im Freien hingegen, „vor der Haustür“ und mit viel Bewegung, findet immer seltener statt. Attraktive Spiel- und Bewegungsräume für Kinder sind in Städten oft nur über längere Wege und mit der Hilfe von Erwachsenen zu erreichen. Und schließlich erleben Kinder und Jugendliche in den organisierten Sportangeboten von Schulen oder Sportvereinen nicht immer Bewegung in der notwendigen Qualität und Intensität.

Kinder und Jugendliche wachsen in eine Gesellschaft hinein, in der von der Schule über die motorisierte Fortbewegung bis zur Arbeitswelt und in die Freizeit hinein Sitzen und Bewegungsmangel dominieren.

Einerseits hat also der Energieverbrauch der Menschen abgenommen. Die Zufuhr von Energie hingegen bewegt sich im Mittel noch immer auf einem Niveau, das für eine intensivere körperliche Anstrengung nötig wäre. Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln und nicht zuletzt die Verzehrgeohnheiten – ob im privaten Haushalt oder außer Haus – berücksichtigen häufig nicht den verringerten Energiebedarf.

Vor dem Hintergrund neuer Lebensmuster, einer veränderten Rollenverteilung in der Familie und der Berufstätigkeit beider Elternteile kann es zudem schwierig werden, sich gezielt auf günstige Ernährungsgewohnheiten umzustellen. Das Fehlen gemeinsamer Mahlzeiten im Familienkreis gilt als ein Risikofaktor für die Entstehung von Übergewicht. In Schulen und Kindertagesstätten wird angemessene Verpflegung oft nicht angeboten oder ist in ihrer Zusammensetzung verbesserungswürdig.

Kinder und Jugendliche müssen heute oft ihre Verpflegung selbst organisieren und sie haben fast allerorten die Möglichkeit dazu. Sie treffen dabei auf ein reichhaltiges und leicht zugängliches Angebot von Lebensmitteln jeder Art. Vielfach gelingt es Ihnen jedoch nicht, hieraus eine ausgewogene, ihrem tatsächlichen Bedarf entsprechende Auswahl zu treffen.

Obwohl die Bevölkerung umfassend über die Prinzipien gesunder Ernährung und die Bedeutung ausreichender Bewegung informiert wird, ist vielfach ein erheblicher Abstand zwischen den angebotenen Informationen sowie dem tatsächlichen Wissen einerseits und den praktizierten Gewohnheiten der Menschen andererseits zu beobachten. Oft sind auch fundierte Kenntnisse über Lebensmittel und deren Zubereitung in den Haushalten nicht mehr vorhanden.

Besonders sozial schwächere Familien sind durch Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen schwerer zu erreichen. Familien mit Migrationshintergrund können Beratungsangebote zudem oft aufgrund von Sprachbarrieren nicht wahrnehmen. Für Kinder aus Familien mit kulturellen Traditionen, die einem umfassenden Bewegungsanspruch entgegenstehen, können sich daraus Zugangshürden für die Nutzung vorhandener Angebote ergeben.

Die Plattform – Zusammenarbeit der gesellschaftlichen Kräfte

Das Engagement der Plattformmitglieder

Vor diesem Hintergrund engagieren sich die Mitglieder der Plattform Ernährung und Bewegung, um der Entstehung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vorzubeugen. In der Plattform finden sich gesellschaftliche Kräfte aus ganz unterschiedlichen Bereichen zusammen. Sie eint das gemeinsame Anliegen, sich für einen gesunden Lebensstil von Kindern und Jugendlichen einsetzen zu wollen. Die Mitglieder werden ihre besonderen Möglichkeiten, Ressourcen und Strukturen für die Umsetzung der gemeinsam formulierten Ziele, die Erschließung von Aktionsfeldern und konkrete Maßnahmen nutzen.

Im Zentrum der Plattform-Arbeit steht die Notwendigkeit, der Entstehung von Übergewicht vorzubeugen. Um eine nachhaltige Prävention zu erreichen, ist es eine zentrale Aufgabe, durch geeignete Maßnahmen und Aktivitäten gezielt dazu beizutragen, dass Kinder und Jugendliche in ihrer Kompetenz und ihrer Entscheidungsfähigkeit zugunsten eines gesunden Lebensstils gestärkt werden.

Aus diesem Grund setzt sich die Plattform gleichermaßen für konkrete Hilfen wie für geeignete Rahmenbedingungen ein, die Kindern und Jugendlichen – und ihren erwachsenen Vorbildern – die dauerhafte Entscheidung für einen gesundheitsfördernden Lebensstil erleichtern und geeignete Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten unterstützen. Ansatzpunkte für diese Arbeit gibt es in vielen Bereichen – beispielsweise in den Familien, in Kindergärten und Schulen, am Arbeitsplatz, in der Lebensmittelwirtschaft, im Sport, in der kommunalen Planung, im Gesundheitssystem und im Bereich der Aus- und Fortbildung.

Gemeinsam Arbeiten

Nur durch die Zusammenarbeit vieler Akteure, die sich gemeinsam engagieren, entsteht die notwendige Überzeugungskraft und die Dynamik, um Lebensstile von Kindern, Jugendlichen und ihrer Familien wirksam und dauerhaft zu verändern. Gemeinsames Engagement kann die erforderlichen Voraussetzungen schaffen, um das Thema in seiner ganzen Breite in der Gesellschaft bekannt zu machen und Veränderungen zu etablieren.

Zu den Voraussetzungen für erfolgreiches Arbeiten der Plattform Ernährung und Bewegung zählen deshalb die Vernetzung der engagierten Akteure mit ihren unterschiedlichen Ansätzen und Initiativen sowie die Nutzung vorhandener Strukturen. Die interdisziplinäre Verknüpfung wissenschaftlicher Bereiche untereinander und mit der Praxis spielt eine wichtige Rolle, um neue Forschungsergebnisse zugänglich für die weitere Arbeit verfügbar zu machen. Erst auf dieser Basis können die besten Präventionsstrategien erkannt und in abgestimmte Maßnahmen der Akteure umgesetzt werden. Vorhandenes und Funktionierendes muss nicht „neu erfunden“ werden, es geht jedoch darum, Ressourcen im Interesse der Kinder und Jugendlichen optimal einzusetzen.

Die Plattform versteht sich als ein offenes Angebot zur partnerschaftlichen Zusammenarbeit für alle Organisationen und Gruppen, die bereits in den Feldern Ernährung und Bewegung für Kinder und Jugendliche und in der Verbreitung eines gesunden Lebensstils aktiv sind – ob in Bund, Ländern und Kommunen, im Gesundheitssektor, im Bildungsbereich, in der Wissenschaft, in der Wirtschaft oder in zivilgesellschaftlichen Initiativen. Für neue Ansätze und Initiativen ist sie offen.

Die Aktionsfelder der Plattform

Alle Aktionen und Projekte der Plattform Ernährung und Bewegung dienen dem Ziel, durch präventive Maßnahmen zu einem gesunden Lebensstil und einem ausgewogenen Verhältnis von Ernährung und Bewegung beizutragen und damit dem Anstieg des Anteils von Übergewichtigen entgegenzuwirken. Im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen Kinder und Jugendliche und ihre Eltern. Die Plattform engagiert sich nicht in der Therapie von Essstörungen, wird jedoch die Situation stark übergewichtiger wie auch stark untergewichtiger Kinder und Jugendlicher bei allen Maßnahmen berücksichtigen.

Die Plattform leistet ihren Beitrag zur Prävention von Übergewicht in vier Aktionsfeldern:

- Ursachen klären und eine „Gute Praxis“ entwickeln
- Wissen vermitteln und Akteure qualifizieren
- Öffentlichkeit informieren und die Inhalte der Plattformarbeit verbreiten
- Neue Ansätze erproben

Aktionsfeld: Ursachen klären und eine „Gute Praxis“ entwickeln

Zu den Bedingungen der Entstehung von Übergewicht gibt es offene wissenschaftliche Fragen. Ungeklärt ist bislang unter anderem, mit welchen Methoden die besten und vor allem langfristige Erfolge in der Vermeidung von Übergewicht erzielt werden können. Gleichzeitig sind die Themenfelder Ernährung, Bewegung und Übergewichtsprävention durch komplexe Strukturen und vielfältige parallele Aktivitäten gekennzeichnet. Diese Situation erschwert das Erkennen und die Verbreitung der erfolgreichsten Ansätze.

Um die Transparenz von Wissen und Methoden für alle Akteure zu verbessern, die Akteure untereinander zu vernetzen und ihre Aktivitäten zu verknüpfen, sieht die Plattform als vorrangige Aufgaben

- die Dokumentation und Auswertung des nationalen und internationalen Standes wissenschaftlicher Erkenntnisse zu den Ursachen zunehmenden Übergewichts, besonders bei Kindern und Jugendlichen,
- die wissenschaftliche Evaluation von Präventionsaktivitäten und
- die Herausgabe von Kriterien und Regeln für die „Gute-Praxis“ in Präventionsmaßnahmen und -projekten.

Indem ein breites Spektrum von Kompetenzen in einem offenen Netzwerk von Expertinnen und Experten zusammengeführt wird, soll ein Kompetenzzentrum für Ernährung und Bewegung entstehen.

Aktionsfeld: Wissen vermitteln und Akteure qualifizieren

Um das Ziel der Prävention von Übergewicht zu erreichen, ist es erforderlich, allen relevanten Akteuren fundierte Kenntnisse über einen Lebensstil mit gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung anzubieten.

Eltern müssen in ihren Kompetenzen und der Wahrnehmung ihrer Verantwortung gestärkt werden.

Berufsgruppen, die professionell mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, wie beispielsweise Erzieher und Erzieherinnen, Lehrerinnen und Lehrer, Übungsleiter und -leiterinnen im Sport, Kinder- und Jugendärzte und -ärztinnen, Ernährungsberater und -beraterinnen und Jugendsozialarbeiterinnen und -arbeiter müssen in ihrer täglichen praktischen Arbeit qualifiziert unterstützt werden.

Ebenso wichtig sind Informations- und Qualifizierungsangebote für Akteure, die das Umfeld von Kindern und Jugendlichen gestalten, wie zum Beispiel Entscheider, die sich mit Fragen der Stadtentwicklung befassen, mit Institutionen wie Schulen, Kindergärten, Sportvereinen oder Wohnungsbaugesellschaften. Das gilt auch für die Architektenschaft sowie für Kommunal-, Landes- und Bundespolitiker und -politikerinnen.

Aktionsfeld: Öffentlichkeit informieren und die Plattformarbeit verbreiten

Um die Bevölkerung aktuell zu informieren und sie für einen gesunden Lebensstil zu sensibilisieren und zu gewinnen, um die Vernetzung von Akteuren zu fördern, um die Plattformarbeit zu kommunizieren und um Arbeitsergebnisse zur Diskussion zu stellen, baut die Plattform eine aktive Medien- und Öffentlichkeitsarbeit auf. Ziel der Öffentlichkeitsarbeit ist auch, regionale Ansätze zur Verbreitung der Plattformarbeit zu unterstützen. Die Plattform sieht dabei die Medien in einer eigenen Verantwortung dafür, das Thema qualifiziert zu behandeln.

Aktionsfeld: Neue Ansätze erproben

Um die Zielgruppen erfolgreich anzusprechen, müssen auch innovative Ansätze erprobt werden können. Die Plattform wird deshalb für ausgewählte Fragen und Themenstellungen Pilotprojekte oder Kampagnen initiieren und gemeinsam mit Partnern durchführen.

Bei allen Aktionen und Projekten, die sich direkt an Kinder und Jugendliche richten, sind dann diejenigen, die im engen Kontakt mit den jeweiligen Altersgruppen und ihrem sozialen Umfeld stehen – wie Eltern, Familien und Pädagogen, aber auch kulturelle Vereinigungen und Sportvereine sowie weitere Akteure in der Kinder- und Jugendhilfe – wichtige Partner der Plattform. Allen voran aber stehen die Kinder und Jugendlichen, für deren gesunde Zukunft sich die Plattform engagiert.

Beschlossen in Berlin am 20. September 2004

Die Gründungsmitglieder der Plattform Ernährung und Bewegung



Bund für Lebensmittelrecht
und Lebensmittelkunde e.V.

Bund für Lebensmittelrecht und
Lebensmittelkunde e.V.



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Bestes vom Bauern.

Centrale Marketing-Gesellschaft
Der Deutschen Agrarwirtschaft



Deutscher Sportbund/
Deutsche Sportjugend



Bundeselternrat



Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der
gesetzlichen Krankenkassen vertreten durch den
IKK-Bundesverband



DEUTSCHE GESELLSCHAFT
FÜR KINDERHEILKUNDE UND JUGENDMEDIZIN e.V.

Deutsche Gesellschaft für Kinderheilkunde
Und Jugendmedizin (DGKJ)



Gewerkschaft Nahrungs-Genuss
Gaststätten