



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

Einen gesunden Lebensstil digital meistern – Teamwork ist gefragt

peb-Kongress „Gesund aufwachsen in einer digitalen Welt“

Berlin, 21.2.2019 – Tablet, Smartphone, Spielekonsole – die Digitalisierung ist für Kinder gelebte Realität, im positiven wie im negativen Sinne. Denn der technologische Fortschritt ist vor allem ein Verstärker bestehender Angewohnheiten. Daher ist fachliche Vernetzung und Interdisziplinarität gefragt, um Kinder auf der einen Seite vor Gefahren zu schützen und auf der anderen Seite das enorme Potenzial des digitalen Zeitalters für alle Aspekte eines gesunden Aufwachsens zu nutzen. Vor diesem Hintergrund hat die Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) ausgewiesene Experten aus den Bereichen Wissenschaft, Politik und Zivilgesellschaft im Rahmen des peb-Kongresses „Gesund aufwachsen in einer digitalen Welt“ am 20. Februar 2019 in Berlin zusammengebracht, um über Qualitätssicherung, Handlungsempfehlungen für Eltern und Pädagogen sowie notwendige Bündnisse zu sprechen.

Prof. Dr. Ulrike Ungerer-Röhrich, peb-Vorstandsvorsitzende, resümierte: „Die Digitalisierung verändert unsere Welt in rasanter Geschwindigkeit – und damit auch den Alltag und die Bedingungen für gesundes Aufwachsen von Kindern. Mit unserem heutigen Kongress ist es uns gelungen, mit zahlreichen Fachleuten aus allen relevanten Gebieten die Chancen und Herausforderungen einer digitalisierten Kindheit zu diskutieren und so den Dialog zu fördern.“ Unterstützung erhielt peb vom Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e. V. (BLL). Der Spitzenverband der deutschen Lebensmittelwirtschaft ist Kooperationspartner der Veranstaltung und unterstrich die notwendige ganzheitliche Betrachtung des Themas.

BLL-Präsident Stephan Nießner erläuterte: „Nicht nur die Ernährung, nicht nur die Bewegung, sondern das gesamte Umfeld eines Kindes beeinflusst die Entwicklung körperlicher, aber auch kognitiver Fähigkeiten. Wir müssen deshalb einen gesunden Lebensstil digital denken. Unsere Lebensmittelvielfalt ist zum Beispiel die Basis für eine gesunde Ernährung. Life-Hacks zum Kochen mit Rezeptideen, Self-Tracking-Apps und Bewegungsspiele können Eltern und Kinder in ihrer Lebensrealität abholen. Wenn wir, alle relevanten Akteure, es schaffen, die unterschiedlichen Fachkompetenzen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Bildung, Politik zu bündeln, uns flächendeckend zu vernetzen und auszutauschen und gemeinsam lösungsorientierte Ideen und Konzepte zu erarbeiten, dann sind wir für die Ansprüche und Bedürfnisse der Kinder von heute und morgen gut aufgestellt, um sie in ihrem gesunden Aufwachsen zu begleiten.“

Zunächst war es **Trendforscher Professor Peter Wippermann**, Hamburg, der zum Einstieg in den Tag deutlich machte, dass Kinder heutzutage von Geburt an digital aufwachsen und sich diese Entwicklung in den nächsten 20 Jahren durch immer ausgereifere Technologien verschärft: „In 20 Jahren werden die Kinder

**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

vergessen, dass sie vor dem Bildschirm sitzen. Die Technologien der Augmented- und Virtual-Reality sowie der Hologramme werden das Eintauchen in die Datenwelt ermöglichen. Nach den Phasen von Information, Kommunikation und Partizipation beginnt die Ära der Immersion. Die virtuelle Welt wird die reale Wirklichkeit für Eltern und Kinder verändern.“ Welche Risiken diese Entwicklung für die Gesundheit von Kindern haben kann, machte **Kinder- und Jugendarzt Dr. Uwe Büsching** deutlich. Bewegungsmangel, Konzentrationsstörungen und psychische Auffälligkeiten sind für den Projektleiter der BLIKK-Medien-Studie (Bewältigung, Lernverhalten, Intelligenz und Kommunikation – Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien) die wichtigsten Risiken digitaler Bildschirmmedien in der Freizeit fehlt im realen Leben. Das mündet dann in den Verlust von realen sozialen Beziehungen und der Teilhabe an Sporttraining und Sportwettkämpfen.“ **Diplom-Pädagoge Jöran Muuß-Merholz** sah diese Kausalitäten etwas anders, denn für ihn krempeln die digitalen Medien die Eigenschaften eines Menschen nicht um, sondern sie verstärken vorhandene Charaktereigenschaften: „Digitale Medien sind mächtige Verstärker – allerdings nicht per se in eine bestimmte Richtung. Wer gerne lahm auf dem Sofa rumhängt, der kann mit digitalen Medien noch besser lahm auf dem Sofa rumhängen. Wer gerne raus in die Welt geht und Neues entdecken will, der kann mit digitalen Medien noch besser raus in die Welt gehen und Neues entdecken.“ Digitalisierung dürfe deshalb nicht isoliert als eigenständiges Handlungsfeld betrachtet werden. Da sie ein Teil von allem sei, müsse sie daher auch von allen mitgedacht werden: „Die Rede von einer vierten Kulturtechnik ist gefährlich, denn damit ist unterschwellig oft die Hoffnung verbunden, dass die meisten von uns weitermachen können wie bisher, während sich einige spezialisierte Akteure um ein vermeintliches Spezialfeld Digitalisierung kümmern sollen“, warnte Muuß-Merholz. Diese Botschaft unterstrich auch **Dr. Regina Veters von der Digitalabteilung der BARMER-Krankenkasse, BARMER.i**: „Kinder und Jugendliche trennen nicht zwischen einer analogen und einer digitalen Welt – beides gehört für sie ganz natürlich zusammen.“

Im zweiten Teil des Kongresses ging es deshalb vor allem um die praktische Seite und das besondere Potenzial der Digitalisierung. Die Referenten waren sich einig, dass man nicht in eine Haltung kritischer Distanz zur Digitalisierung ver falle, sondern die Chancen nutzt. Aber die Qualitätssicherung von Ernährungs- oder Gesundheitsthemen, sowohl auf fachlicher als auch auf didaktischer Ebene, ist unklar. Wer bewertet beispielsweise Fitness-Influencer oder Ernährungs-Apps, um sicherzustellen, dass die richtigen – gesundheitsfördernden - Botschaften an Kinder und Jugendliche gesendet werden? Dass nicht nur die Empfänger, sondern auch die Sender freien Zugang im World Wide Web haben, gehört sicherlich auch zu den Kehrseiten der Medaille. Das erfordert die verstärkte Aufmerksamkeit der Eltern und auch Lehrer als Mittler“. **Dr. Iren Schulz, Mediencoach von der Initiative SCHAU HIN!**, forderte daher: „Damit Kinder die Chancen digitaler Medien nutzen und gesundheitliche Risiken vermieden werden, braucht es neben klaren inhaltlichen und zeitlichen Regeln für die Jüngsten vor allem Offenheit und Interesse der Eltern an dem, was Kinder bewegt und begeistert.“

Einigkeit aller Diskutanten herrschte darüber, dass man einerseits klare Qualitätskriterien für Online-Inhalte braucht, andererseits aber auch Regeln für die Nutzung dieser durch Kinder und Jugendliche. Gleichzeitig brauchen Eltern und Pädagogen Handlungshilfen, um diese Regeln im Familien- und Schulalltag umzusetzen. Dabei geht es nicht nur um die Bestimmung von „Screenzeiten“, also die Dauer der Bildschirmnutzung, sondern aufmerksam und begleitend Kindern und Jugendlichen zur Seite zu stehen. Hierfür bedarf es der Zusammenarbeit und Bündelung interdisziplinärer Fachkompetenz, um dafür Sorge zu tragen, dass digitale Angebote mit gesundheitsrelevantem Charakter von unabhängigen Stellen geprüft werden bzw. hochwertige Angebote von Fachexperten entwickelt und breitenwirksam zur Verfügung gestellt werden.

Die **Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb)** ist ein Zusammenschluss von Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft. Zahlreiche Partner setzen sich aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.

Der **Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e. V. (BLL)** ist der Spitzenverband der deutschen Lebensmittelwirtschaft. Ihm gehören ca. 500 Verbände und Unternehmen der gesamten Lebensmittelkette – Industrie, Handel, Handwerk, Landwirtschaft und angrenzende Gebiete – sowie zahlreiche Einzelmitglieder an.



Kontakt:

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

Wiebke Kottenkamp

Leitung Kommunikation

Wallstraße 65, 10179 Berlin

Telefon: +49 30 278797-65

E-Mail: w.kottenkamp@pebonline.de; Internet: www.pebonline.de

Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e. V. (BLL)

Manon Struck-Pacyna

Leiterin Öffentlichkeitsarbeit

Claire-Waldoff-Straße 7, 10117 Berlin

Telefon: +49 30 206143-127

E-Mail: mstruck@bll.de; Internet: www.bll.de

Twitter: https://twitter.com/BLL_de, Facebook: <https://facebook.com/BLL.de>