

WISSEN

Zeit zum Aufstehen!

Die Plattform Ernährung und Bewegung (peb) engagiert sich dafür, dem Sitzenden Lebensstil von Kindern entgegenzuwirken.



Bild: peb-online

Der Sitzende Lebensstil gilt als eigenständiger Risikofaktor für die Gewichtsentwicklung und die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Verschiedene Studien zeigen laut der **Plattform Ernährung und Bewegung (peb)**, dass die meisten Jugendlichen täglich rund neun Stunden sitzend verbringen, was etwa 70 Prozent der wachen Zeit des Tages ausmacht. Die Folgen langer Sitzzeiten für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen sind dabei schwerwiegend: Zu langes Sitzen geht beispielsweise mit einem erhöhten Risiko für Stoffwechselerkrankungen, Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2 sowie einer verringerten Knochendichte einher. In Maßnahmen der Gesundheitsförderung wird dies aus Sicht der peb bisher zu wenig berücksichtigt.

Gemeinsam mit 80 Akteuren aus Wissenschaft, öffentlicher Hand, Wirtschaft und Zivilgesellschaft engagiert sich die Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) deshalb dafür, dem Sitzenden Lebensstil von Kindern entgegenzuwirken. Mit dem Aufruf „Aufstehen!

Mehr Bewegung und weniger Sitzen im Alltag von Kindern“ setzt die peb ein Signal, um Politik und Gesellschaft auf das Thema Sitzender Lebensstil aufmerksam zu machen und praxisnahe Empfehlungen an die handelnden Akteure zu adressieren.

Den vollständigen Aufruf! der Plattform Ernährung und Bewegung können Sie hier downloaden.

Die häufigsten Fragen zum Sitzenden Lebensstil:

Was ist ein Sitzender Lebensstil?

Zu einem Sitzenden Lebensstil gehören alle wachen Aktivitäten, die im Sitzen oder Liegen stattfinden. Dazu zählen beispielsweise die Nutzung von Öffentlichen Verkehrsmitteln/Auto (sogenannter passiver Transport), Schulunterricht, Arbeiten am Schreibtisch/ PC, Fernsehen, Computerspiele u. v. m.

Erreiche ich oder meine Kinder die Empfehlungen für körperliche Aktivität?

Ja, wenn Sie und Ihre Kinder durchschnittlich mindestens 30 Minuten täglich moderat aktiv sind (z.B. mäßig Radfahren). Wird diese Zeit nicht erreicht, spricht man von Bewegungsmangel oder körperlicher Inaktivität.

Schadet zu viel Sitzen der Gesundheit?

Ja! Studien zeigen zum Beispiel Zusammenhänge zwischen zu langem und häufigem Sitzen und Diabetes sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch zur Rückengesundheit. Bereits Stehen oder gemütliches Gehen wirkt sich günstig auf die Gesundheit aus!

Sitz-Check für die ganze Familie

Mit dem peb-Sitz-Check können Kinder und Familien ihr Sitzverhalten und ihr Wissen zum Sitzenden Lebensstil hinterfragen. Nach fünf Minuten erhält jede Familie die Einschätzung ihres Sitz-Typs und entsprechende Empfehlungen für den Alltag.

Hier geht es zum Sitz-Check der peb

Damit es nicht nur bei guten Vorsätzen für mehr Bewegung im Alltag bleibt, ein paar hilfreiche Tipps, um das Aufstehen zu erleichtern.

1. Bewegungszeiten und -rituale zum täglichen festen Bestandteil des Alltags werden lassen (vergleichbar mit Essenszeiten)!
2. Bewegung von Kindern als „natürlicher Modus“ akzeptieren und ermöglichen!
3. Gestaltung des Kinderzimmers bezüglich des Verhältnis von Bewegungsplatz und Sitzmöbeln überprüfen und Bewegungsräumen und Freiflächen im Zweifel Vorrang geben!
4. Statt Bildschirmmedien einen Steh-Lernplatz im Kinderzimmer einrichten!
5. Kinder sollten täglich mindestens eine Stunde draußen spielen und Wegstrecken (z. B.

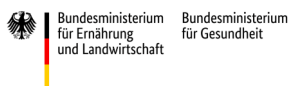
bei Ausflügen) oder Alltagswege möglichst aktiv (zu Fuß, per Roller, per Rad usw.) zurücklegen!

6. Sitzen alle 20 Min. durch Bewegung (-seinheiten) unterbrechen!
7. Pausen in der Schule, egal ob „5-Minuten-Pause“ oder „Große Pause“ und egal bei welchem Wetter, als Bewegungspause nutzen!
8. Begrenzungen und verbindliche Regeln für Medienzeiten gemeinsam aufstellen! Dies schult die Selbstwahrnehmung für den Medienkonsum von Fernsehen, Computer, Smartphone und Co.
9. Gemeinsam verbindliche Bewegungszeiten im Alltag planen!
10. Tragevorrichtungen, Mobilitätshilfen, Wippen u. Ä. für Babys und Kleinkinder nur dosiert einsetzen!

Weitere Informationen zum Thema „Sitzender Lebensstil“ finden Sie unter **www.pebonline.de**

IN FORM TIPP

Lesen Sie auch unser aktuelles Experteninterview mit Prof. Gerhard Huber zum Thema „Sitzender Lebensstil“



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/zeit-zum-aufstehen/>