

Presstext

Weniger sitzen, mehr bewegen!

Häufige Sitzunterbrechungen fördern die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Der moderne Lebensstil ist überwiegend vom Sitzen geprägt. Motorisierter Transport und immer neue Angebote laden zu mehr Bequemlichkeit ein, so dass Kinder sich durchschnittlich nur noch eine Stunde pro Tag bewegen. Aktuelle Studien zeigen, dass das Sitzen Folgen für die körperliche Entwicklung von Kindern hat, selbst wenn diese sich sonst viel bewegen. Die Sitzzeiten steigen im Laufe der Kindheit hin zum Jugendalter an und liegen dann bei Jugendlichen im Durchschnitt bei neun Stunden pro Tag, das sind mehr als 70 Prozent ihrer Wachzeit. Laut KiGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts sind 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland übergewichtig. Mit dem Übergewicht steigt das Risiko für schwere Folgeerkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Hauptursache für die Gewichtsentwicklung ist ein Ungleichgewicht zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch.

Anja Beck
a.beck@pebonline.de
Tel. 030 27 87 97 - 65

Gesundheitliche Folgen des *Sitzenden Lebensstils*

Schon im Kindes- und Jugendalter können gesundheitsschädigende Effekte des *Sitzenden Lebensstils* auftreten. Diese reichen von einem erhöhten Risiko für Übergewicht, metabolischen Erkrankungen, einer verminderten kardiovaskulären Fitness bis hin zu einer verringerten Knochendichte und einer niedrigeren intellektuellen Leistungsfähigkeit. Zudem können lange Sitzzeiten mit einer aggressiven Verhaltensweise einhergehen.

Ursachen für hohe Sitzzeiten

Sitzen ist in erster Linie eine Ko-Aktivität, d.h. im Vordergrund steht meist eine andere Tätigkeit, die im Sitzen erfolgt. Viele beliebte Freizeitaktivitäten von Kindern und Jugendlichen werden im Sitzen ausgeführt. Dazu gehören Fernsehen, Computer-Nutzung, Videospiele und das "Chillen" mit Freunden. Ein weiterer Faktor, der zu langen Sitzzeiten beiträgt, ist der zunehmende motorisierte Transport, insbesondere mit dem Auto.

Präventiv Handeln

Ein bereits in der Kindheit erlernter *Sitzender Lebensstil* bleibt meist über die gesamte Kindheit und Adoleszenz bestehen und wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter weiterverfolgt. Maßnahmen zur Veränderung des *Sitzenden Lebensstils* sollten deshalb früh in der Kindheit ansetzen. Die Familie, aber auch Kita und Schule beeinflussen das Sitzverhalten entscheidend, denn insbesondere mit dem Eintritt in die Schule steigen die Sitzzeiten drastisch an.

Handlungsempfehlungen der Plattform Ernährung und Bewegung



bewegung e.v.

- Bewegungsbiographie früh prägen:
 - Auf Lauflernhilfen für Kleinkinder (0-12 Monate) verzichten und Tragevorrichtungen nur für den Transport nutzen
 - Keine Schiebestangen für Dreiräder o.ä.
 - Spätestens zum dritten Lebensjahr keinen Kinderwagen mehr benutzen
- Den Alltag bewegt gestalten:
 - Mindestens eine Stunde täglich an der frischen Luft bewegen
 - Tägliche Wege (zur Kita, Schule etc.) aus eigener Kraft, also zu Fuß, mit dem Fahrrad o.ä., bewältigen
 - Gemeinsame Aktivitäten bewegt gestalten: Schwimmen statt Kino!
 - Zeit zum gemeinsamen Spielen und Bewegen einplanen
 - Sitzen möglichst alle 20 Minuten unterbrechen
- Bewegungsanlässe schaffen:
 - Babys und Kleinkindern geeignete Flächen und Zeit zum Strampeln und sichere Räume zum Hochziehen, Krabbeln usw. geben
 - Tobefreundliches Kinderzimmer mit wenig Sitzmöbeln und eine „Tobeerlaubnis“ für die Wohnung
 - Schreibtisch nicht in den Mittelpunkt des Kinderzimmers rücken
- Sport für einen bewegten Lebensstil:
 - Krabbelgruppen und Kinderturnen im Sportverein nutzen
 - Schwimmen lernen
 - Sozialtarife von Sportvereinen nutzen
 - Lieblingssportart herausfinden und betreiben
- Mediennutzung begrenzen:
 - Keine Bildschirmmedien (inklusive Tablet
 - u.ä.) für Kinder bis drei Jahre
 - Kita-Kinder: maximal 30 Minuten Bildschirmzeit täglich
 - Grundschulkind: maximal 60 Minuten Bildschirmzeit täglich
 - Mit älteren Kindern wöchentliche Zeitkonten für Bildschirmmedien einrichten (10 bis maximal 14 Stunden pro Woche)
 - Jugendliche: maximal 2 Stunden Bildschirmzeit täglich
 - Jugendliche darauf hinweisen, dass sie das Smartphone nicht nur im Sitzen nutzen sollen



bewegung e.v.

- Bewegung als Erziehungsziel:
 - Babys/Kleinkinder aus eigener Kraft sitzen und laufen lassen
 - Kinder zur Bewegung animieren, dabei Stürze und „Wehwehchen“ in Kauf nehmen
 - Aufforderung „Sitz still!“ hinterfragen
 - Für Sitzpausen (z.B. bei Hausaufgaben) sorgen
 - Bewegte Alternative wählen (z. B. Treppe statt Rolltreppe)
- Eltern als Bewegungsvorbilder:
 - Selbst weniger sitzen und körperlich aktiv sein

Die Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) ist ein Zusammenschluss von Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Partner setzen sich aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.